



# vitae

**február 2026**

Cholesterol  
– ako je to naozaj?

Novinka Lipidol  
spoľahlivo ochráni  
vaše cievy

Gaja snack:  
zdravá desiata  
do školy i do práce



## Produkty mesiaca február

Zima je obdobím, keď sme často oslabení chladom, nedostatkom slnka a zvýšeným výskytom infekcií. Preto je to ideálny čas, aby ste svojmu telu dopriali viac tepla, odpočinku a podpory z prírody.

Teplé raňajky by mali byť vždy základom vášho dňa. Zabudnite na jogurty z chladničky a doprajte si namiesto toho niečo výživné a zahrievajúce. Môže to byť kvalitný domáci vývar alebo, ak máte radšej sladšiu chuť, určite kaša. **Lama essence** má recept založený na tradičných tibetských kašiach a, čo je najdôležitejšie, vďaka kvalitným koreninám vás pekne zahreje. Pripraviť ju dokáže aj dieťa. Stačí ju zaliať horúcim mliekom, pridať kúsok masla, nechať chvíľu zakrytú a táto lahôdka s príchuťou jablák, škoric a mandlí vám okamžite spríjemní ráno. Ak si chcete dopriať niečo extra, pridajte lyžicu kyslej smotany alebo skyr, orechy a sušené ovocie. K teplým kašiam sa hodí teplá šálka čaju. **Smilax officinalis** je dobrým spoločníkom pre toto ročné obdobie. Podporuje pečeň a obličky a jemne čistí telo. Navyše posilní váš imunitný systém stimuláciou produkcie bielych krviniek (T-lymfocytov a makrofágov). Ak predsa len prechladnete alebo sa nakazíte infekciou, môžete siahnuť po prírodných produktoch s najsilnejšími antivírusovými a antibakteriálnymi rastlinnými extraktmi. Na rozdiel od „chemických“ produktov totiž pomáhajú telu bojovať s infekciou jemným spôsobom – podporujú takzvanú prvú líniu obrany bez toho, aby neprirodzene zasahovali do procesov prebiehajúcich v tele. Reč je o **Grepofite**, buď vo forme kapsúl, alebo kvapiek, ktorý veľmi úspešne odráža prvé „útoky“. **Grepofit nosol aqua** pomáha pri nádche, zatiaľ čo **Grepofit spray** rýchlo vylieči bolesť v krku.

*Február môže byť preto mesiacom vedomej starostlivosti o zdravie – s teplým čajom v ruke, výživným jedlom na tanieri a dôverou v silu prírody. Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 2, február 2026.

Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179),

Kateřina Himmelová, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o., Jan Urban

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.



# Kamaráti do snehu

## OBSAH

Editoriál	04
Je cholesterol priateľom alebo skrytým zabijakom?	05
NOVINKA: Lipidol – zmena v starostlivosti o cievy	07
NOVINKA: Gaja snack	10
Pozor na agresívny kmeň chrípky	13
Zoznámte sa prosím: Celitin	18
Prejavy tela: Halitóza	22
Zvýhodnený nákup – šálka, energia, výhra	29
Vironal a Droserin balm – imunita a ochrana	31



## EDITORIÁL

### LÁSKA V NAJKRAJŠEJ PODOBE

Február v Energy prináša atmosféru nových podnetov a jedným z nich je aj nenápadné usidlňovanie Valentína v našej kultúre. Ako človek, ktorý má rád etnologické pohľady, sledujem s úsmevom, ako sa tento sviatok stáva súčasťou našej reality. A keďže sme kultúra s kresťanskými koreňmi, Valentín do nej v istom zmysle prirodzene zapadá.

Hovorme teda nielen o láske k svojmu zdraviu, ale aj o starostlivosti o blízkých. Filozofia Energy totiž spočíva nielen v tom, že sa staráme o seba, ale že inšpirujeme aj ostatných, aby



venovali pozornosť svojmu zdraviu. Je to kresťanské a ľudské zároveň – prejavujeme lásku tým, že sa staráme o seba aj o druhých. No a Valentín je vlastne celý o láske v tej najkrajšej podobe. U nás máte možnosť ju prejaviť darom, ktorý prináša dar zdravia. Sebe a to je úplne v poriadku, aj svojej rodine či priateľom. Praktické zhrnutie: V tomto februári teda vnímajme Valentín ako milú pripomienku, že starostlivosť o zdravie – svoje aj svojich blízkych – je prirodzenou súčasťou našich hodnôt. V Energy veríme, že v takýchto gestách spočíva skutočná sila a že týmto spôsobom šírimo našu filozofiu ďalej.

**JOZEF ČERNEK**

# Postarajte sa o svojich najmilovanejších

VALENTÍN JE PRÍLEŽITOSŤ ZASTAVIŤ SA, OSLÁVIŤ VZŤAHY, KTORÉ NÁS FORMUJÚ A VYTVORIŤ SI SPOMIENKU, KTORÁ PRETRVÁ DLHŠIE NEŽ JEDEN FEBRUÁROVÝ DEŇ.

- » pri kúpe **ANNONY FORTE**, druhá za polovicu
- » pri kúpe **TRIBULUS TERRESTRIS FORTE**, druhý za polovicu
- » pri kúpe **SKELETINU**, Artrin (50 ml) za polovicu
- » pri kúpe **MYCOPULMU**, Drags Imun za polovicu
- » **DROSERIN XXL (-25%)**

Zvýhodnený nákup platí 1. 2. 2026 - 15. 2. 2026 alebo do vyčerpania zásob.

„V starostlivosti o šťastie druhých nachádzame vlastné.“  
**PLATÓN**



# Je cholesterol priateľom alebo skrytým zabijakom?

PREČO NESTAČÍ LEN DOSIAHNUŤ NÍZKE HODNOTY  
A KDE SA SKUTOČNÝ VINNÍK SKRÝVA



» Máte pocit, že už viete všetko, čo treba vedieť o cholesterole? Že stačí vyhnúť sa bravčovému bôčiku, užívať lieky na zníženie hladiny cholesterolu a vaše srdce bude v bezpečí? Najnovšie výskumy jasne ukazujú, že tento názor je nielen zastaraný, ale môže byť aj nebezpečne zjednodušujúci. Pozrime sa na celú problematiku z pohľadu najnovších zistení a predovšetkým trochu komplexnejším spôsobom. Cholesterol nie je hlavným vinníkom. Je to len opravár, ktorý sa snaží zachrániť situáciu, keď zlyhali iné procesy. Predstavujeme vám náš pohľad na zdravie ciev a produkt Lipidol, ktorý vám umožní vidieť veci zo širšej perspektívy a dá vám šancu zmeniť zaužívané pravidlá hry.

Predstavte si, že sa na stene vašej obývačky objaví trhlinka. Vezmete omietku alebo tmel a trhlinku opravíte. A pretože sa trhlinka o mesiac neskôr objaví znova, pridáte ďalšiu vrstvu tmelu. Po roku opráv v domácnosti máte na stene nevzhľadnú omietkovú hrču a poviete si: „Všetko je to kvôli omietke, musím ju odstrániť.“ A to by bola chyba. Omietka len zakrýva problém. Skutočnou príčinou je vlastne to, že sa usadzujú základy vášho domu a murivo pracuje. Presne tak funguje cholesterol. Nie je to nepriateľ, ktorý chce upchať vaše tepny. Je to biologická výplň, ktorú telo zúfalo používa na opravu popraskaných stien tepien, aby úplne nepraskli. Ak odstránime výplň, ale neopravíme základy, riskujeme katastrofu.

#### MÝTUS O „ZLOM“ TUKU

Než sa budeme ďalej zaoberať touto otázkou, musíme najprv rehabilitovať samotný cholesterol. Bez neho by sme

neprežili ani jeden deň. Je základným stavebným kameňom našich bunkových membrán, používa sa na tvorbu vitamínu D, žľazových kyselín potrebných na trávenie a predovšetkým steroidných hormónov – vrátane pohlavných hormónov (testosterón, estrogén) a stresových hormónov (kortizol). Keď vám lekár povie, že máte vysoký cholesterol, v skutočnosti hovorí o transportných boxoch – lipoproteínoch, ktoré prenášajú cholesterol v krvi:

- » **LDL (lipoproteín s nízkou hustotou)** – často označovaný ako „zlý“ cholesterol. Jeho úlohou je prenášať cholesterol z pečene do buniek, kde je potrebný. Ak je ho príliš veľa a bunky ho nechcú, zostáva v krvi.
- » **HDL (lipoproteín s vysokou hustotou)** – takzvaný „dobrý“ cholesterol. Funguje ako čistiaca čata, ktorá zbiera nepoužitý cholesterol a vracia ho do pečene na recykláciu.

Problém nie je v tom, že je v krvi veľa cholesterolu. Problém nastáva, keď sa cholesterol začne usadzovať na stenách ciev a vytvárať aterosklerotické pláty. A tu prichádza kľúčová, ale dlho zanedbávaná otázka: Prečo sa cholesterol usadzuje u niektorých ľudí, hoci milióny ľudí majú vysokú hladinu cholesterolu? Po celé desaťročia bola celá táto problematika veľmi nešťastne zjednodušená na stanovenie limitov, ktoré sa považujú za zdravé, pričom akékoľvek vyššie hodnoty sa považujú za nebezpečné a vyžadujú predpísanie liekov.

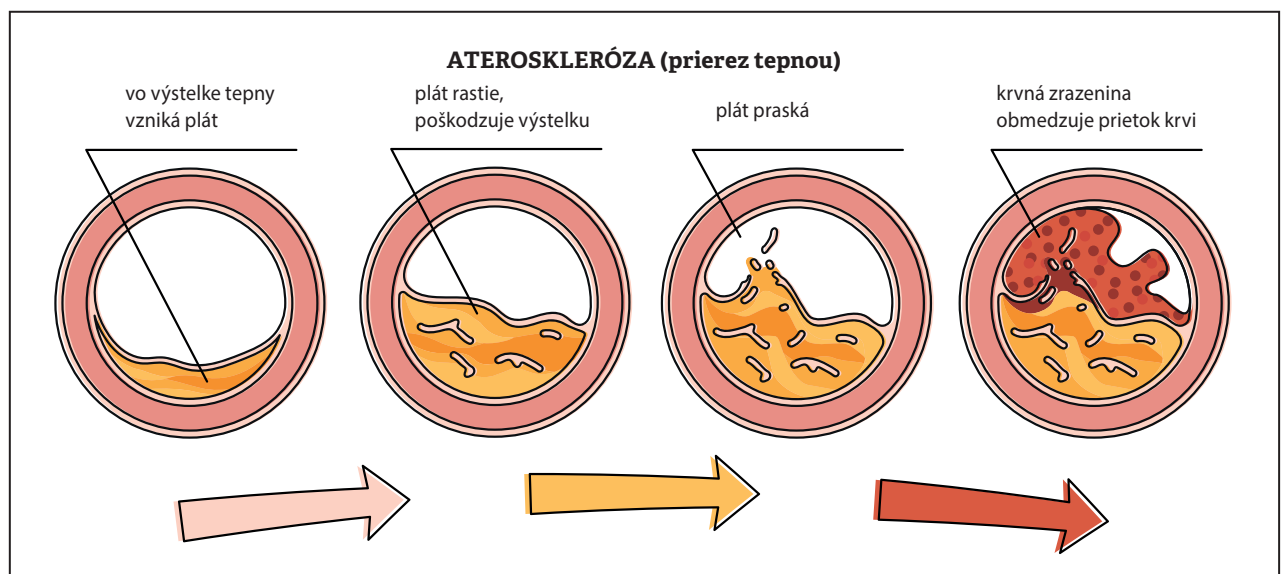
#### SKUTOČNÝ VINNÍK: CIEVNA STENA A HOMOCYSTEÍN

Predstavte si krvnú cievu ako rúru s dokonale hladkým povrchom (to je zdravá



výstelka ciev – endotélium). Cholesterol po takomto povrchu kľže hladko, aj keď ho tam prúdi obrovské množstvo. Aby sa cholesterol mohol prilepiť, povrch musí byť poškodený, „poškriabaný“. Kto poškríabe tento povrch? **Homocysteín**. Homocysteín je aminokyselina, ktorá sa v tele produkuje pri spracovaní bielkovín. Za normálnych okolností ho telo rýchlo premieňa na neškodné látky. Ak však telu chýbajú určité vitamíny, najmä vitamíny B, alebo ak enzýmy nefungujú správne, hladina homocysteínu stúpa. Vysoká hladina homocysteínu pôsobí na krvné cievy ako brúsny papier. Poškodzuje vnútornú výstelku ciev, spôsobuje mikroskopické trhliny a zápal. A telo, v panike, že cieva môže prasknúť, pošle „náplast“, aby opravila trhliny. Tou náplastou je cholesterol. Rovnica pre aterosklerózu teda v skutočnosti nevyzerá takto: vysoký cholesterol = infarkt, ale skôr takto: vysoký homocysteín + zápal + oxidácia = poškodená krvná cieva = cholesterolová náplast = tvorba plátu = infarkt.

(RED.)



# Lipidol – paradigmatická zmena v starostlivosti o cievny systém

Zatiaľ čo väčšina liekov alebo doplnkov stravy sa zameriava na zníženie hladiny cholesterolu v krvi (často za cenu vedľajších účinkov), v spoločnosti Energy sme sa rozhodli pre logický a komplexný prístup - Lipidol. Naša filozofia nie je bojovať s telom, ale poskytnúť mu prostriedky, ktoré potrebuje na správne fungovanie. Lipidol bol vyvinutý s cieľom vyriešiť celú rovnicu, nie len jednu premennú.

## 1. PILIER: ZKROTÍŤ HOMOCYSTEÍN

Ak nezastavíme „brúsný papier“, nemá zmysel čistiť cholesterol. Preto je Lipidol založený na silnom komplexe vitamínov B (3, 6, 9, 12). Vedecké štúdie (vrátane práce Dr. Kilmera McCullyho, objaviteľa teórie homocysteínu) potvrdzujú, že dostatočné hladiny vitamínov B3, B6, B9 (kyselina listová) a B12 sú absolútne nevyhnutné pre premenu toxického homocysteínu na neškodný metionín. Týmto spôsobom Lipidol chráni cievnu stenu pred počiatočným poškodením. Ak nie je žiadne „poškodenie“, cholesterol sa nemá kde pripieť.

## 2. PILIER: INTELIGENTNÉ RIADENIE TUKOV

Nechceme eliminovať cholesterol z tela, chceme ho optimalizovať.

- » **Cesnak:** Využívame jeho stáročiami overenú schopnosť (vďaka látke alicín) znižovať syntézu LDL cholesterolu v pečeni.
- » **Opuncia:** Extrakt z tohto kaktusu pôsobí ako lapač tukov v črevách. Viazajú sa na niektoré tuky prijaté s potravou, čím znižuje celkové zaťaženie, vrátane hladiny triglyceridov (TGL), ktoré sú pre srdce často nebezpečnejšie ako samotný cholesterol.
- » **Veronika lekárka:** Táto bylina sa v bylinných prípravkoch často označuje ako „čistič krvi“. Podporuje metabolizmus lipidov, pomáha znižovať hladinu cholesterolu v krvi a prispieva k celkovému čisteniu cievneho systému.
- » **Lecitín:** Je to vynikajúci emulgátor. Predstavte si ho ako mydlo na masť. Udržiava cholesterol v krvi v tekutom stave, čím zabraňuje jeho zhlukovaniu a usadzovaniu.

## 3. PILIER: CIEVNA ODOLNOSŤ A ANTIOXIDAČNÝ ŠTÍT

Aj keď znížime hladinu homocysteínu, voľné radikály a oxidačný stres napádajú krvné cievy.

- » **Pohánkovec japonský:** Obsahuje resveratrol, zázračnú látku v červenom víne, o ktorej sa hovorí v súvislosti s „francúzskym paradoxom“. V Lipidole slúži ako silný antioxidant, ktorý zabraňuje oxidácii LDL cholesterolu (ktorý sa stáva nebezpečným až po oxidácii) a zvyšuje pružnosť ciev.
- » **Kakao (extrakt z bôbov):** Flavonoidy v kakau zlepšujú citlivosť na inzulín a koordináciu metabolizmu tukov a cukrov. Čím lepšie telo spracováva cukor, tým menej tuku ukladá v stenách ciev.

## 4. PILIER: KRVNÝ OBEH A „RIEDENIE“

Aby systém fungoval, krv musí prúdiť plynule a bez prekážok.

- » **Hloh obyčajný:** Bylinkári ho nazývajú „chlebom pre srdce“. Zlepšuje prietok krvi do srdcového svalu a periférnych ciev, čím zabezpečuje, že živiny sa dostanú tam, kam majú.
- » **Túžobník brestový:** Obsahuje prírodné salicyláty (prekursor aspirínu). Má protizápalové vlastnosti a veľmi jemne zlepšuje



reologické vlastnosti krvi – jednoducho povedané, krv je „tekutejšia“ a lepšie prúdi aj cez zúžené miesta, čo znižuje riziko vzniku zrazenín.

### Prečo si vybrať Lipidol?

**Pretože jedna hodnota neurčuje vaše zdravie!**

Na trhu je dnes nespočetné množstvo produktov, prístupov a sľubov. Kým však väčšina z nich pozerá na problém cez kľúčovú dierku, Lipidol otvára dvere dokorán. Nie je to len „prostriedok na zníženie cholesterolu“. Je to komplexný systém na udržanie vášho kardiovaskulárneho zdravia.

1. Vyhladzuje cievne steny (bojuje proti homocysteínu).
2. Zabraňuje oxidácii tukov (antioxidanty).
3. Upravuje pomer tukov v krvi v prospech ochranných tukov.
4. Zlepšuje prietok krvi a stav srdca.

Je to ako keby ste namiesto maľovania fasády (zníženie cholesterolu) opravili murivo, vymenili okná a posilnili základy celého domu.

### NEPODCEŇUJTE TICHÉHO ZABIJAKA!

Nerovnováha v cievnom systéme nebolí – až kým nie je neskoro. Ateroskleróza sa vyvíja pomaly a často nepozorovane po celé desaťročia. Včasná prevencia a dôkladné a komplexné vyšetrenia môžu často zabrániť nežiaducim a závažným komplikáciám. Dôverujte svojmu lekárovi a preberte s ním všetky okolnosti a individualitu vášho stavu. V niektorých prípadoch je použitie moderných liekov skutočne jediným a najlepším riešením, zatiaľ čo v iných prípadoch zostáva možnosť vziať zodpovednosť do vlastných rúk. Inteligentne a komplexne.

(RED.)

# Generálne upratovanie v cievach PREČO NÍZKOTUKOVÉ DIÉTY NEFUNGUJÚ A AKO SKUTOČNE „UHASIŤ“ ZÁPÁL V TELE

V predchádzajúcom článku sme uviedli, že cholesterol je v našom tele skôr hasičom ako podpaľacom. Zistili sme, že sa snaží opravovať krvné cievy poškodené zápalom a vysokou hladinou homocysteínu. Na čo by sme sa teda mali zamerať, aby sme zabránili poškodeniu našich krvných ciev? Zabudnite na drastické diéty a počítanie kalórií. Cesta k zdravému srdcu je prekvapivo chutná a logická.

Mnoho ľudí žije v domnení, že diagnóza vysokého cholesterolu znamená koniec radosti z jedla. Predstava suchých pečív, nízkotučných jogurtov a nevkusného vareného kuraja je desivá. Navyše, moderná veda ukazuje, že táto predstava je často mylná. Ak chceme mať zdravé krvné cievy, musíme prestať sústrediť pozornosť výlučne na tuky a začať riešiť zápaly.

## **KROK 1: PRESTAŇTE SA BÁŤ TUKOV (TÝCH SPRÁVNÝCH)**

Desaťročia nám vtĺkali do hlavy, že tuky upchávajú krvné cievy tak, ako masť upcháva odtokové potrubie. Biológia je však zložitejšia. Telo potrebuje tuky na produkciu hormónov a budovanie stien krvných ciev.

Skutočným nepriateľom ciev nie je kvalitné maslo alebo vajcia, ale cukor a priemyselne spracované rastlinné oleje.

» **Cukor a rafinované sacharidy:**  
Spôsobujú prudké kolísanie inzulínu

a mikro-zápaly v cievach. Predstavte si cukor v krvi ako ostré kryštály, ktoré poškriabu vnútornú výstelku ciev.

» **Nadbytok omega-6:** Lacné slnečnicové a sójové oleje (v sušienkach, vyprážených potravinách, hotových jedlách) podporujú zápalové procesy.

**Čo zahrnúť do svojho jedálnička?**

Nebojte sa kvalitného bravčového tuku, masla, tučných rýb (losos, makrela), avokáda a orechov. Tieto tuky sú stabilné a pre telo prirodzené.

## **KROK 2: HOMOCYSTEÍN – PRIRODZENÁ KONTROLA**

V súvislosti s cholesterolom sme spomenuli homocysteín – látku, ktorá „koroduje“ krvné cievy. Viete, čo okrem genetiky najviac zvyšuje jeho hladinu?

**1. Stres:** Pri chronickom strese telo spotrebuje obrovské množstvo kľúčových vitamínov B. Keď sa vyčerpajú, hladina homocysteínu prudko stúpne. O škodlivosti stresu bolo napísaných rovnako veľa článkov ako o tom, ako stresu predchádzať. Ako civilizácia sme však bližšie k zrúteniu zo stresu ako kedykoľvek predtým v našej dlhej histórii. Ako zvládnuť stres bez toho, aby ste zošaleli, určite nie je témou tohto článku, ale pozorne si prečítajte aprílové vydanie VITAE, pretože sa mu budeme venovať veľmi podrobne.

A čo medzitým? Ak prechádzate stresovým obdobím, nestačí len

„upokojiť sa“. Musíte fyzicky doplniť telu palivo, ktoré stres spálil – predovšetkým vitamíny B3, B6, B9 (kyselina listová) a B12. Nájdete ich v listovej zelenine, pečeni alebo kvasniciach.

**2. Káva a alkohol:** Vo veľkých množstvách „vyplavujú“ vitamíny z tela.

## **KROK 3: ROZBEHNITE RIEKU ŽIVOTA**

**Cievam prospieva pohyb.** Ale nie nevyhnutne beh maratónu. Ide o prietok. Vnútorná výstelka ciev (endotélium) reaguje na zvýšený prietok krvi produkciou zázračného plynu – oxidu dusnatého. Ten rozširuje krvné cievy, robí ich pružnejšími a zabraňuje usadzovaniu plátu. Sedavá práca je pre vaše krvné cievy katastrofálna, nie preto, že príberáte na váhe, ale preto, že vaša krv stagnuje ako voda v rybníku. A kal sa ľahšie usadzuje v stojatej vode.

**Buďte cool a buďte in – kúpte si inteligentné hodinky!** Budete vyzeráť ako hlupák? Nezáleží na tom, ako vás vnímajú ostatní, ale budete prekvapení, ako veľmi vás môžu „otravovať a motivovať“. Stanovte si ciele cvičenia a prekonajte ich. Prekonajte sami seba. A hneď budete mať tri výhody. Rieka života tečie, stres mizne a pocit prekonania svojich osobných limitov je neopísateľný.

**Nebudte roztržití!** Ak budete čítať nekonečné rady z internetu a časopisov, skončíte tak, že väčšinu času strávite na

telefóne alebo na gauči. Intuitívne alebo na základe dôveryhodných odporúčaní si vyberte štýl cvičenia, ktorý vám pomôže vytvoriť tento dôležitý zvyk. Ako to spoznáte? Jednoducho. Nebudete chcieť byť bez neho ani jeden deň.

#### **KROK 4: ANTIOXIDANTY AKO OCHRANNÝ ŠTÍT**

Keď sa cholesterol dostane do krvi, musíme zabrániť jeho oxidácii. Až potom ho imunitné bunky napadnú a vytvoria pláty. Ako tomu zabrániť? Dodávajúte telu antioxidanty.

- » **Farebná zelenina a ovocie** – čím tmavšia farba, tým lepšie (čučoriedky, černice, červená repa).
- » **Horká čokoláda a kakao** – obsahujú flavonoidy, ktoré chránia krvné cievy (nie je náhoda, že extrakt z kakaa je súčasťou moderných cievnych prípravkov).
- » **Cesnak a cibuľa** – staré dobré klasiky, ktoré riedia krv a dezinfikujú.

#### **DESATORO PRIKÁZANÍ PRE CIEVY BEZ USADENÍN**

Chcete začať hneď? Tu je jednoduchý sprievodca pre vašu chladničku:

- 1. Nahradte margarín maslom.** Príroda najlepšie vie, čo stvorila.
- 2. Obmedzte biely chlieb a sladkosti.** Cukor poškodzuje cievy.
- 3. Jedzte celé vajcia.** Vaječné žĺtky obsahujú lecitín, ktorý pomáha rozpúšťať cholesterol.

- 4. Pridajte vlákninu.** Ovsené vločky alebo psyllium čistia črevá a viažu prebytočné tuky.
- 5. Dávajte pozor na svoj pás.** Brušný tuk je hormonálne aktívny a vysiela do tela zápalové signály.
- 6. Spite 7–8 hodín.** Počas spánku klesá hladina stresového hormónu kortizolu.
- 7. Jedzte ryby dvakrát týždenne.** Alebo lyžicu rybieho tuku. Omega-3 masné kyseliny znižujú zápaly.
- 8. Nevyhýbajte sa maku.** Je to slovenská superpotravina plná vápnika a zdravých tukov.
- 9. Skontrolujte si hladinu homocysteínu.** Požiadajte svojho lekára o tento test; povie vám viac o vašom riziku ako len cholesterol.
- 10. Podporujte svoje telo rozumne.** Ak viete, že vaša strava nie je 100 % zdravá, alebo ak máte v rodine cievne ochorenia, siahnite po komplexných prípravkoch.

#### **ZÁVER: KLÚČOM JE SYNERGIA**

Žiaden z týchto tipov nefunguje samostatne. Nemôžete jesť bôčik so šiškami a myslieť si, že beh to napravi. Nemôžete užívať lieky a pokračovať v fajčení. Zdravie ciev je ako orchester. Strava, cvičenie a duševné zdravie hrajú hlavnú úlohu. Vaše srdce bije len pre vás. Venujte mu starostlivosť, ktorú si zaslúži.

(RED.)

## **BONUS: RÝCHLY TEST RIZIKA**

**SÚ VAŠE CIEVY STARŠIE AKO VY?**  
Za každú odpoveď **ÁNO** si pripočítajte jeden bod:

1. Máte sedavé zamestnanie a cvičíte menej ako dvakrát týždenne?
2. Ste často vystresovaní alebo sa dlhodobo cítite unavení?
3. Máte radi sladkosti, pečivo alebo sladené nápoje?
4. Fajčíte (aj príležitostne)?
5. Má niekto vo vašej rodine v anamnéze infarkt alebo mŕtvicu pred 60. rokom života?
6. Zmeral vám lekár hladinu cholesterolu, ale netestoval hladinu homocysteínu?

#### **Výsledok:**

- 0–1 bod:** Gratulujeme, vaše krvné cievy sú v dobrom stave!  
**2–3 body:** Buďte opatrní, vaše krvné cievy začínajú starnúť rýchlejšie ako zvyšok vášho tela. Zvážte úpravu stravovania.  
**4 alebo viac bodov:** Ste v rizikovej zóne. Steny vašich krvných ciev pravdepodobne čelia zápalu a vysokej hladine homocysteínu. Je najvyšší čas začať riešiť túto situáciu.

# Novinka: Gaja snack

## LÁSKA, POHODLIE A LÁSKAVOSŤ ZABALENÉ DO VRECKA

To je pocit, ktorý som chcela vyvolať u každého, kto ochutná snack Gaja. Dlho som o tom premýšľala a tvrdo pracovala, aby sa stal skutočným súrodcom Gajušky – tak volám našu obľúbenú kašu Gaja essence. Možno preto, že bola úplne prvou v celej rade Energyfood, na ktorej sme pracovali. Alebo preto, že je základom výživy, rovnako ako samotný prvok Zem. A možno aj preto, že kaša má taký úžasne jemný vplyv na trávenie a tým aj na pohodu celého tela.

### TYČINKA NIE JE KAŠA...

Ale snack nie je kaša a tu to začína byť zložité. Kaša je skutočnou lahôdkou pre naše trávenie (ak je správne pripravená) a môže mu nielen pomôcť, ale aj upokojiť dušu. A to nie je možné s tyčinkou, najmä, ak nie je teplá ako kaša a nejete ju lyžicou. Skúste si predstaviť, či necítite až detský pocit pohodlia a pokoja, keď jedávate teplú kašu lyžicou...

### NAJPRV BOL ZÁMER

Podme sa teraz venovať samotnej tyčinke Gaja snack. Ako vznikla a aká je? Prvým krokom musí byť vždy zámer a my, ktorí sme boli ovplyvnení štúdiom taoizmu, ten máme, nie? Zámerom bolo vytvoriť niečo chutné, čo si môžete jednoducho vziať so sebou, keď ste na cestách. Keď ste hladní, ale nemôžete alebo nemáte čas ani na to, aby ste si naliali vodu na kašu. A to niečo muselo byť aspoň tak prospešné ako kaša a zároveň v súlade

so zameraním kaše Gaja. Inými slovami, muselo to pohladkať bruško, potešiť dušu, nezaťažovať trávenie a vyživovať slezinu, pankreas a žalúdok.

### IDEÁLNE ZLOŽENIE?

Nechcem tu opisovať celý proces tvorby, chcem len, aby ste vedeli, že som naozaj chcela nájsť ideálne zloženie. A pre mňa to bola zmes na báze hruškového kompótu alebo hruškového džemu, pretože v kaši Gaja máme hrušky. Vyskúšala som asi sto variácií a niektoré boli naozaj vynikajúce, ale hneď na druhý deň sa niečo pokazilo... Zložky v tyčinke jednoducho začali pôsobiť a po niekoľkých mesiacoch som konečne pochopila, že to je to, čo robia prevarené hrušky, ak sú čisté a neobsahujú síru. Tak som zvolila osvedčené datle, aby spojili všetky suché ingrediencie. Čisté, mäkké, šťavnaté, krásne sladké a plné vlákniny, antioxidantov, vitamínov a minerálov. Ale nebojte sa, hrušky vám tiež nebudú chýbať, pretože sú tiež v tyčinke, a to dokonca v rovnakej forme ako v kaši, t. j. sušené. Gaja snack je preto plná datlí, vložiek, hrušiek, vaječných bielkov, vanilky, semien žihľavy a citróna. Všetko je čisté a najvyššej kvality, tak ako ste zvyknutí od Energyfood.

Milé dámy, páni a deti, vyskúšajte, ochutnajte a povedzte nám – už cítite jemnú a voňavú Gaju?

LENKA FOTROVÁ



# Terapeutické metódy (64)

## UŠNÉ SVIEČKY

**Ucho. Orgán, prostredníctvom ktorého je možné zmierniť mnohé zdravotné ťažkosti. Jednou z metód je použitie ušných sviečok. Pomáhajú v každom ročnom období, najmä na jeseň a v zime, keď potrebujeme posilniť imunitu. Lahnite si na bok a vychutnajte si...**

### DUTÝ ZÁZRAK

Dôležitým materiálom na výrobu dutých sviečok je včelí vosk, ktorý má antiseptické vlastnosti a pomáha vytvárať príjemné teplo počas horenia. Základnou zložkou je bavlnená tkanina, ktorá sa používa na tvarovanie sviečky. Na jadro sa niekedy používajú bambusové rúrky. Sviečky môžu obsahovať aj kvetinové esencie, bylinky, prírodné alebo éterické oleje. Pri nákupe je dôležité sa uistiť, že sviečky sú 100 % prírodné, čo zaručí maximálny účinok.

### PRÍJEMNÁ RELAXÁCIA

Počas terapie si ľahnite na bok a dlhé vlasy si zviažte gumičkou. Terapeut umiestni pod sviečku malý kúsok gázy, aby zachytil zvyšky ušného mazu. Sviečka sa pomaly vkladá do ucha krúživým pohybom a potom sa zapáli (niektorí ľudia ju zapália vopred). Počas aplikácie dochádza ku „komínovému efektu“: teplo vznikajúce pri horení vytvára podtlak, uvoľňuje a odstraňuje usadeniny v uchu, stimuluje reflexné body, podporuje energetickú rovnováhu tela a zlepšuje dýchanie. Terapia je veľmi príjemná, zvyčajne ju sprevádzajú rôzne zvuky. Tieto zvuky vznikajú pri uvoľňovaní blokády a ich intenzita závisí od typu blokády. Môžete počuť praskanie ako v krbe, písanie, bzučanie, praskanie a podobne. Niektorí ľudia opisujú zvuky ako jemné a tiché, zatiaľ čo iní ich vnímajú ako veľmi hlasné. Skúsený terapeut môže aplikáciu ušných sviečok doplniť jemnou masážou chrbtice a okolia druhou rukou. Keďže uši sú prepojené s obličkami, toto prepojenie má veľký účinok. Počas terapie môžete tiež cítiť príjemné a nepríjemné vône a prežívať rôzne emócie, pocity a vnemové zážitky. Je to dôležitá súčasť relaxačného procesu. Po aplikácii si budete možno chcieť vysmrkať nos. Na konci je dobré si uvedomiť, ako sa cítite. Jedno ucho sa zvyčajne čistí dvadsať minút a sviečky sa vždy aplikujú do oboch uší. Celý proces vrátane relaxácie trvá približne jednu hodinu. Sviečky sa líšia dĺžkou, čo určuje, ako dlho horí. Zárez na nich označuje, kedy sú vyhorené. Zvyšok je najlepšie likvidovať vo vopred pripravenej miske s vodou.

### PRE OBLIČKY A SPÁNOK

Ušné sviečky harmonizujú nielen obličky, ale aj pľúca, nos, ústa a močový mechúr, majú antistresový účinok, znižujú tlak v hlave spôsobený preplnením myšlienok a podporujú rovnováhu (ktorej centrum sa nachádza v takzvanom strednom uchu). Zlepšujú sluch a znižujú neprijemný tlak alebo zvonenie v ušiach. Čistia dutiny, pomáhajú pri častých migrénach a uľahčujú dýchanie. Jemná tepelná stimulácia pomáha krvnému obehu v koži, zatiaľ čo včelí vosk upokojuje zápaly v tele. Sviečky sa dajú použiť aj pri chrípke a prechladnutí na zmiernenie bolesti v krku, výtoky z nosa, kašľa, upchatia a tlaku v očiach. Pravidelné používanie ušných sviečok má pozitívny vplyv na imunitný systém, kvalitu spánku, duševnú pohodu, zdravie zubov a dasien a funkciu vnútorných orgánov.

Z iného pohľadu môžu pomôcť pri fyzickej bolesti spôsobenej pobytom v prostredí, kde je veľa krikov, rozhovorov a otázok.



Človek sa môže uzavrieť, napne sa mu celé telo a nechce počuť ani vnímať nič príjemné. Ušné sviečky mu umožnia nájsť rovnováhu, začať počúvať sám seba a nezmeškať podnety, ktoré k nemu prichádzajú. Pri pravidelnom používaní môžu tiež nájsť odvahu odísť inam, kde jeho uši naplnia lepšie melódie než krik a kritika. Obličky sú spojené s emóciou strachu, ktorá doslova „vyletí komínom“ s teplom sviečok.

### KONTRAINDIKÁCIE

Ušné sviečky sú vhodné pre deti, dospelých a seniorov. U malých detí, ktoré by sa mohli sviečky dotknúť rukami, sa namiesto ucha niekedy používa pupok. Nemali by sa používať v prípadoch perforovaných ušných bubienkov, závažného zápalu stredného ucha, alergií na včelí vosk, nádorov ucha alebo pri prítomnosti implantátov v oblasti ucha.

### DOMÁCE POUŽITIE

Ušné sviečky môžete používať doma. Dôrazne však odporúčam, aby ste najskôr niekoľkokrát vyskúšali terapiu sami na sebe a naučili sa správne používať sviečky od terapeuta. Neuskutočňujte proces sami, pretože to vám zabráni dosiahnuť hlbokú relaxáciu a odovzdanosť. Naopak, musíte sa sledovať a byť veľmi ostražití. Naučte sa používať sviečky napríklad ako pár, čo môže posilniť vzájomnú dôveru, intimitu a vzťah ako celok. Pri aplikácii sviečok buďte opatrní pri manipulácii s vlasmi a nechajte zatvorené okná, aby plameň sviečky bol pokojný a nikoho nepopálil. Pripravte si misku s vodou na uhasenie zvyškov sviečky. Celý postup nerobte uponáhľane, vypnite si mobilný telefón, aby vás počas zážitku nič nerušilo a mohli ste sa plne sústrediť na úlohu ošetrovateľa aj príjemcu. Nie je vhodné striedať úlohy ihneď po terapii, ale nechajte celý liečebný proces prebehnúť, ktorý rozhodne nekončí spálením dvoch ušných sviečok. Odporúčam striedať úlohy nasledujúci deň.

*Prajem vám všetko najlepšie pri zbavovaní sa starostí prostredníctvom „komína“.*  
**ILONA VESELÁ JANČIOVÁ**

# Holistický prístup ku krásnej a zdravej pleti (3)

## ZAČERVENANIE A NÁCHYLNOSŤ K ROSACEI



V dnešnej epizóde sa stručne dotkneme možných spôsobov, ako podporiť citlivú pleť, pleť náchylnú k začervenaniam, kuperóze a rosacei. Pleť, ktorá sa ľahko začervena, môže byť pre mnohých ľudí významnou záťažou, a to ako z estetického, tak aj z psychologického hľadiska. Červenanie spôsobené zmenami teploty, emóciami, alkoholom alebo pikantným jedlom je znakom citlivých a oslabených ciev. Krvné kapiláry sa rozširujú, ich steny oslabujú a strácajú pružnosť. Spočiatku sa tieto príznaky a nepríjemné pocity vyskytujú len príležitostne, ale postupne sa zhoršujú a trvajú dlhšie. Ak sa objavia malé viditeľné žilky, hovoríme o kuperóze; keď sa tento stav stane chronickým a pridá sa zápal, nazýva sa rosacea.

Donedávna sa za hlavnú príčinu považovala genetická predispozícia, ale v súčasnosti pozorujeme nárast rôznych porúch ovplyvňujúcich pružnosť ciev. Stav môže zhoršiť aj znečistenie životného prostredia, časté teplotné zmeny, UV žiarenie, fajčenie alebo stres, nadmerné alebo nevhodné používanie kozmetiky alebo práca s chemikáliami. Pri tomto stave pokožky je naozaj dôležité pozorovať spúšťače zhoršenia a vyhnúť sa im. Podľa čínskej medicíny sú tieto príznaky spojené s meridiánmi srdca a tenkého čreva, prvkom ohňa.

Starostlivosť vždy vyžaduje individuálny prístup, holistické riešenie všetkých príčin, jemnosť, emocionálnu podporu a trpezlivosť. Moja osobná skúsenosť s klientkami je, že ženy s týmto typom pleti sú jemné, často veľmi citlivé a prístup a používané produkty by sa mali vyberať podľa toho.

### AKO MÔŽE POMÔCŤ PRÍRODNÁ KOZMETIKA?

Musíme posilniť pružnosť žíl a kapilár. Musíme čo najprirodzenejšie a najšetrnejšie zvýšiť obranyschopnosť pokožky. Veľmi účinné sú rastlinné výťažky obsahujúce flavonoidy (prírodné biologicky aktívne látky, ktoré pomáhajú zmiernovať zápal a nepohodlie spojené s poruchou cievnych funkcií). Vitamín K (má tiež protizápalové účinky a podporuje zdravie ciev), vitamín C a ďalšie látky, ktoré posilňujú cievne steny. Hydroláty z ruží alebo pelargónie majú tiež upokojujúci účinok na začervenanú pokožku a poskytujú okamžitú úľavu. Kozmetika pre tento stav pokožky by nemala obsahovať syntetické okluzívne látky (parafín, silikóny), etanol, silné parfumy a agresívne exfoliačné zložky. Naopak, je žiaduce zmierniť zápalové procesy. Vďaka moderným technológiám sa ako účinné pomôcky javia špecifické výťažky z morských rias a vhodné rastlinné exozómy. Ide o lipidové vezikuly, ktoré sa prirodzene uvoľňujú z buniek a majú potenciál ovplyvňovať rôzne bunkové procesy, vrátane regenerácie, zmiernenia zápalu a citlivosti pokožky.

### VONKAJŠIA KOZMETICKÁ STAROSTLIVOSŤ

Je dôležité byť v súlade so svojimi potrebami. Neexperimentujte príliš a uprednostňujte jemnosť pred rýchlymi riešeniami. Na jemné odlíčenie použite Visage oil. Ak sa vám nepáči konzistencia oleja, vyberte si jemné čistiace mlieko pre citlivú pleť. Po odlíčení tonizujte pleť Visage water s upokojujúcimi hydrolátmi z ruže a pelargónie. Pre pleť, ktorá je už zapálená a má pupienky, odporúčam Balance water, ktorá je určená na upokojenie. Krém Vesta je produkt vytvorený špeciálne pre začervenanú pleť. Obsahuje vysoké percento synergických rastlinných extraktov s flavonoidmi (rutín, kvercetín), ktoré synergicky pôsobia na upokojenie všetkých typov začervnenia. Je obohatený o ALGAKTIV® Optimunist™, patentovaný extrakt z planktónu, ktorý chladí, upokojuje a redukuje výskyt začervnenia a žiliek. Ak je vaša pokožka už citlivá a reaktívna, vhodnejšou voľbou môže byť denný krém Skin essence day bez parfumácie. Obsahuje upokojujúce hydroláty z pelargónie a nevädze a pomáha pokožke obnoviť a udržať hydratáciu a zdravý mikrobióm pokožky. Vďaka svojmu vysoko upokojujúcemu zloženiu a jemnému, ale účinnému pôsobeniu exozómov a ďalších aktívnych zložiek, je vhodný aj krém Luméa Eye Cream. Nielen na okolie očí, ale aj ako upokojujúce sérum alebo základný krém na celú tvár.

### KOMPLEXNÁ PODPORA

Začervenanie tváre často sprevádza zvýšený výskyt metličkových žiliek, modrín alebo začervnenia, a to aj na nose. V tomto prípade odporúčam Ruticelit. Okrem Korolenu som zistila, že kombinácia Mycocard a Organic Sea Berry z rady Energy je pre ženy obzvlášť účinná. Ďalšie podporné produkty sú Revitae, Flavocel, Celitin a určite stojí za vyskúšanie aj nový produkt Hébé. Príčiny zhoršenia stavu sú veľmi rôznorodé a stav sa zlepšuje postupne. Odporúčam konzultáciu s našimi skúsenými terapeutmi alebo otestovanie produktov pomocou Supertronicu.

*Prajem nám všetkým žiarivú a pružnú pleť s červenou farbou len vtedy, keď to chceme. Ing. IRENA SLADKÁ*

# Pozor na agresívny kmeň chrípky H3N2

## AJ VAKCÍNY STRÁCAJÚ ÚČINNOSŤ, ALE POMÔCŤ MÔŽE SILA PRÍRODY

Superchrípka alebo agresívny kmeň chrípky H3N2... z médií opäť počúvame o rastúcom počte ochorení... je treba sa báť? Nie! Strach nepomáha.

- » **Prečo je prevencia dôležitejšia než kedykoľvek predtým?**
- » Z Európy, ale už aj od našich lekárov prichádzajú správy o silnej vlne chrípky typu H3N2. Tento kmeň sa šíri rýchlo a často mutuje, čo môže znižovať účinnosť bežných preventívnych opatrení.
- » V Energy veríme, že najlepšou obranou je pripravený imunitný systém. Naše skúsenosti (vrátane štúdií zameraných na vírusové ochorenia) ukazujú, že prírodná cesta dokáže telo efektívne podporiť.

Vírusy chrípky sú majstrami prevlekov. Podľa najnovších správ sa Európou bleskovo šíri subtyp, ktorý sa líši od kmeňov, na základe ktorých boli pripravené tohtoročné vakcíny. Tento jav, známy ako antigénny posun, spôsobuje, že náš imunitný systém (a to aj u očkovaných jedincov) nemusí vírus včas rozpoznať. Výsledkom je rýchly nástup horúčok, bolestí svalov a vyčerpania. V situácii, keď "externý štít" vo forme vakcíny nemusí byť stopercentný, ostáva nám jediná, no o to dôležitejšia stratégia: vybudovať si nepriestrelnú vnútornú obranu.

### PREČO PRÁVE H3N2?

Kmeň H3N2 je historicky spájaný s ťažším priebehom chrípky, najmä u starších ľudí. Jeho nástup býva dramatický a často vedie k sekundárnym komplikáciám. Práve preto nie je čas na experimenty. Je čas siahnuť po overenej fytoterapii, ktorá nás podržala aj v tých najťažších skúškach posledných rokov.

### ŠTVORICA, KTORÁ SA OSVEDČILA V KRÍZOVÝCH ČASOCH

Počas pandémie sme sa presvedčili, že vírusy sa menia, ale princípy fungovania ľudskej imunity ostávajú rovnaké. Produkty Energy, ktoré sa stali oporou pre tisíce ľudí počas vln Covid-19, sú dnes rovnako, ak nie viac, relevantné aj v boji proti agresívnej chrípke.

Tu je odporúčaný protokol pre toto obdobie:

#### 1. Flavocel: Základný kameň bunkovej obrany

Zabudnite na bežný "celaskon". Flavocel nie je len vitamín C. Je to komplexný extrakt z ibišteka sudánskeho obohatený o špeciálnu zmes éterických olejov.

- » **Prečo teraz?** Flavonoidy v ňom obsiahnuté zlepšujú vstrebateľnosť vitamínu C a priamo chránia bunky pred oxidatívnym stresom, ktorý vírus v tele spôsobuje. Flavocel vytvára v tele prostredie, ktoré vírusom "nechutí".

#### 2. Vironal: Špecialista na respiračný trakt

Ak by sme mali vybrať jeden produkt do domácej lekárničky na zimu, je to Vironal. Tento bylinný koncentrát priamo ovplyvňuje dráhu pľúc a hrubého čreva – dvoch hlavných pilierov imunity.

- » **Prečo teraz?** Vironal obsahuje rastliny ako *krvavec toten* či *lipa malolistá*, ktoré pôsobia proti širokému spektru vírusov

a baktérií. Počas pandémie sa ukázal ako kľúčový pomocník pri zvládaní kašľa, dýchavičnosti a horúčky. Pri H3N2 funguje ako "generál", ktorý mobilizuje obranyschopnosť slizníc.

#### 3. Drags Imun: Dračia krv pre akútne stavy

Keď cítite, že "na vás niečo lezie", potrebujete najsilnejší kaliber. Živica zo stromu Crotonlechleri je jedným z najsilnejších prírodných imunomodulátorov na svete.

- » **Prečo teraz?** Drags Imun pôsobí takmer okamžite. Aktivuje činnosť imunitného systému a má silné antivirotické účinky. Je to ideálna voľba v momente prvého škrabania v hrdle alebo pri náhlom nástupe zimnice.

#### 4. Spiron: Dezinfekcia vzduchu

Nezabúdajte, že vírus sa šíri vzduchom. Spiron nie je len voňavý sprej, je to zmes najčistejších éterických olejov, ktoré dokážu sanitovať vzduch v miestnosti.

- » **Prečo teraz?** Používajte ho v kancelárii, v aute alebo doma, keď sa vráti dieťa zo školy. Vytvára ochrannú bariéru, ktorú vírusy nedokážu prekonať, a zároveň uľahčuje dýchanie pri plnom nose.

### NEČAKAJTE NA PRVÚ HORÚČKU

Aktuálne správy sú varovaním, ktoré by sme nemali ignorovať. Vírus H3N2 je rýchly, ale pripravený organizmus je rýchlejší. Máme k dispozícii dary prírody a moderné poznatky bioinformačnej medicíny, ktoré preukázateľne fungujú. Posilnite svoju imunitu ešte dnes. Vaše zdravie je vo vašich rukách.

JOZEF ČERNEK

Tento článok má informatívny charakter a nenahrádza lekársku starostlivosť. Pri vážnych zdravotných ťažkostiach vyhľadajte lekára.



# Sériál pre ženy (24)

Som tichá hladina vody v mesačnom svite, som cunami, ktoré zmietne všetko zo zemského povrchu, som bohyňa vetra, ktorá prebýva v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som čarodejnica. Presne ako ty, sestra!

## ŽENA JE STVORENIE

Nezáleží na tom, ako si v tom dobrá. Možno tvoje výtvy nemôžu byť vystavené v galériách a nemôžeš sa nimi živiť. Nezáleží na tom, či sa to ostatným páči alebo nie, jedine, na čom záleží, je to, že to robíš a tvoríš, aby si uspokojila svoje vnútorné potreby. Tvorenie rukami je naša ženská super sila.

### RUKY – MAGICKÉ NÁSTROJE ŽIEN

V minulosti ženy vytvárali mnoho praktických vecí a nešetřili časom a energiou, ktoré venovali tomu, aby ich výrobky boli krásne. Vzory, výšivky a jemne maľované detaily sú dôkazom, že kreativita žien nie je len o praktických potrebách, ale o určitom druhu mágie. V rôznych civilizáciách sa opakuje mýtus, že svet je utkaný z neviditeľných nití, ktoré spájajú príčiny s následkami a prostredníctvom tejto tkaniny je všetko dokonale prepletené. V slovanskej tradícii osud človeka utkajú tri priadky, z ktorých jedna pradie niť života, druhá ju meria a tretia ju odstrihuje. V starovekom Grécku sa volali Moirai a v severskej mytológii Norns. Domorodé národy žijúce v Amerike a Afrike odovzdávajú príbehy, kde svet je utkaný z pavučiny, ktorú utkal veľký pavúk, stvoriteľ všetkých vecí, ktorý drží všetko pohromade. Práca žien s niťou, bavlnou alebo vláknom preto nie je len taká hocijaká práca, je to posvätný akt, v ktorom ženy vytvárajú poriadok z chaosu. Naše ruky sú predĺžením našich srdiec, tým transformatívnym nástrojom, ktorý spája duchovnú a materiálnu podstatu vecí. Keď pracujeme rukami, pozorne a vedome, stávame sa súčasťou tvorivých síl, ktoré pomáhajú duchu vstúpiť do hmoty. Do našej práce vpletáme Boží zámer a svetelné kódy a zároveň ju ochucujeme našou vlastnou podstatou. Takto vznikajú výtvy, ktoré nemožno merať v peniazoch, diela, do ktorých je vpletená samotná podstata vesmíru.

### ŠPECIFIKÁ ŽENSKEJ TVORIVOSTI

V dnešnej dobe masovej výroby a desivo absurdnej nadprodukcie textilného priemyslu, je ženská tvorivosť ohrozená. Dievčatá sa už neučia pliesť ani háčkovať, v dnešnom rýchlym svete nie je čas na vyšívanie a slovo krajčírka uviazlo v minulom tisícročí. To je nielen smutné, ale aj príznakom degenerácie ľudstva, ktoré sa dobrovoľne vzdáva svojich kompetencií. Našťastie nie je neskoro, pretože vidím, ako sa v očiach žien okolo mňa, ktoré tvoria, rozsvietili svetielka. Podstatou ženskej jinovej energie je vtaiahnuť ducha do hmoty, a pre každú ženu je to mimoriadne príjemný pocit. Ženská kreativita má však svoje špecifiká a je dobré si ich uvedomiť, pretože to eliminuje pocity frustrácie. Ženy tvoria v pulzoch. Je preto prirodzené čakať na akýsi vnútorný impulz, nič nevynucovať a čakať, kým vás neprekoná potreba niečo vytvoriť. Stručne povedané, je potrebné čakať na inšpiráciu a nevytvárať nič násilu alebo, nech to Boh nedopustí, pretože sa to má urobiť. Je preto potrebné zostať v tichu so svojimi vlastnými myšlienkami a pocitmi a nenechať sa rozptyľovať nekonečným prúdom vonkajších podnetov. Stojí za to ísť sa prejsť do lesa sama, pretože inšpirácia tam príde ku každej z nás. Tvorenie vlastnými rukami má očistný, posilňujúci a liečivý účinok na ženskú psychiku a môže mať nespočetné formy.

### NEBO NA ZEMI

Ak nie ste dobrí v háčkovaní a nebaví vás vyšívanie, nezúfajte, vlastnými rukami môžete vytvoriť prakticky čokoľvek. Môžete vyrobiť krásne sezónne vence na jedáleňský stôl, vrezávať privesky z avokádových kôstok, maľovať mandaly alebo variť obed. Nezáleží na tom, čo robíte, dôležité je, že tvoríte. Tvoríte si svoj vlastný život, tkáte niť svojho osudu a stávate sa bohyňou Saraswati, alebo „tou, cez ktorú preteká prúd života“, spájajúc Nebo a Zem.

A tak, ak čokoľvek robíte, robte to vedome.

Tvorenie nie je len obyčajná výroba, je to modlitba.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



# Tvoje myslenie spočíva v mieri, je pokojné a vyrovnané

V nadväznosti na predošlý text, v ktorom sa spomína obnovovanie rovnováhy a potreba dočasného zastavenia sa v prospech zhodnotenia situácie, môžeme spomenúť konkrétne príklady problémov čakry tretieho oka.

Dočasné zrakové ťažkosti nasvedčujú, že došlo k vnútornému zmätku – myseľ nedokáže pracovať s dvomi odlišnými obrazmi, takže má tendenciu kvôli dosiahnutiu rovnovážneho stavu jeden z nich vypnúť. Stáva sa to napríklad u detí, ktoré škúlia (strabizmus, z lat. *strabo* – škúliť) a svalová nekoordinovanosť okohybných svalov spôsobuje, že sa do mozgu vyšľú dva obrazy. Rovnováhu dokážeme dosiahnuť tak, že sa nervové podnety z jedného oka vypnú, takže oko prestane pracovať. Ak by nebolo dobré oko dostatočne skoro zakryté (najčastejšie okluzorom) a povzbudzovaná činnosť druhého oka, mohla by sa stratiť navyďa jeho fyzická schopnosť vidieť.

Podobne musí byť medzi dvomi obrazmi – jedným z duše a jedným z osobnosti – nájdený nejaký kompromis *skôr*, než dôjde k vypnutiu jedného z nich *natrvalo*. Pokiaľ nedôjde k vedomému rozhodnutiu chorého jedinca, môže trvať kompromisné riešenie po dobu duševnej alebo telesnej choroby, pomáhajúcej obnoviť rovnováhu. Niečo sa musí zmeniť *skôr*, než príde ďalší zmätk a stres. Môže to byť realizované v období meditácií alebo pokoja v ústraní a premietaní o ceste, ktorou sme už prešli.

Tretie oko má dve „paže“ (symbolizované dvomi lalokmi mozgového podvesku), pričom jedna paža predstavuje ducha, druhá hmotu, z čoho vychádza schopnosť vnímať „zdvojený“ obraz sveta. Zároveň si môžeme uvedomiť, že nám to umožňuje zlepšiť prehľad každej situácie a prijatie podnetov aj „zhora“. Dá sa povedať, že čakra tretieho oka umožňuje dívať sa na svet tromi smermi – nahor ku korunnej čakre a k podnetom duše, dole k základnej čakre a funkciám ostatných čakier, a smerom von prostredníctvom fyzických očí na svet realizácií. Dá sa teda hovoriť o tom, že to, čo vidíme, je tým, čo sme vytvorili (stvorili). Sme teda tvorcami vlastnej reality.

Obvyklým znamením, v súčasnosti pomerne častým, že je niekto priveľmi

citlivý na to, aby bol ochotný vidieť svet taký, akým „skutočne“ je, sú tmavé okuliare, vlasy spadnuté pred oči, zakrývanie si očí rukami. Emočne „rozhasení“ ľudia sa takto pred vonkajším svetom schovávajú, pretože sú presvedčení, že v ňom nedokážu nájsť a dosiahnuť harmóniu.

Takto sa správajú jedinci príliš citliví na kritiku okolia, cítia sa zraniteľne, keď sa iní ľudia príliš priblížia do ich intímnej ale i osobnej zóny (osobná zóna: 45 - 120 cm, intímna zóna: pod cca 45 cm). Časté u nich býva vyhýbanie sa priamemu očnému kontaktu - namiesto toho sa dívajú do zeme alebo cez rameno človeka v ich blízkosti. Veria pritom, že masku, ktorú si nasadili, môžu používať ako ochranu pred jeho skúmaným pohľadom. Takéto prejavy bývajú úzko spojené s poškodenou energiou čakry solárneho plexu, s problémom sebaocenenia.

**Nasledujúcu časť textu by sme mali venovať najčastejším problémom súvisiacim s „rozladenou“ čakrou tretieho oka.** Nepôjde ale o určovanie konkrétnych diagnóz, *skôr* sa budeme zaoberať možnosťami nápravy problémov. Diagnózy nás totiž strkajú do jedného vreca s tými, čo sa vzdali svojej individuality. Vychádzame pritom z toho, že životný príbeh každého z nás je úplne jedinečný.

Medzi často sa vyskytujúce a veľmi nepríjemné ťažkosti klientov bývajú **tlakové bolesti hlavy**. Zvyčajne súvisia s pomyselnou spojnicou medzi čakrou krčnou a tretieho oka. Objavujú sa vtedy, ak si človek na krk naloží viac, než dokáže zvládnuť, nakoľko počúva len potreby osobnosti a prehliada intuíciu. Napätie a tlak potom stúpa v oblasti šíje a ramien, čo hovorí o bremenách zodpovednosti bez uvedomenia si predovšetkým vlastných potrieb. Aká by mohla byť v takom prípade rada? Zastav sa, človeče, urob si čas na nahliadnutie dovnútra, aby si znovu posúdil svoju situáciu skutočne objektívne. Bez sebaaprečenenia. Azda ťa to dovedie do stavu, kedy si uvedomíš, že si si naložil nadbytočné bremená, nespádajúce do tvojich kompetencií. Ak to pochopíš, prijatie situácie ti dodá dostatok slobody na ďalšie napredovanie. Z programu Energy by bolo možné poradiť **Korolen** na uvoľnenie psychiky, **Regalen**



v prípade, že napätie je spojené s hnevom a zlosťou na všetkých, ale hlavne na seba. Ak došlo k nadmernému emočnému prepätiu a smútku, k pocitom bezmocnosti z nevládanej situácie, je naporúdzí **Renol**. No ani **Gynex** nebude stáť bokom, nakoľko je potrebné uzemniť sa, prepojiť ádzňa čakru s dolnými energetickými centrami, ako sme to spomenuli.

Z krémov azda najlepšiu službu urobí pri bolestivých stavoch krku a ramien **Artrin**. **Protektin** je dobré použitie, ak došlo k stuhnutiu zadnej časti krku v oblasti lebečnej spodiny, kde sa smerom dozadu za uchom nachádzajú citlivé body meridiánu žlčníka.

Z doplnkových prípravkov môžeme vrelo odporúčať **Stimaral** pri zvládaní záťažových stavov, hlavne keď nie sme ochotní odmietnuť požiadavky okolia, takisto ako **Relaxin** pri všetkých spomínaných ťažkostiach na upokojenie psychiky, navodenie pohody a duševnej vyrovnanosti.

Do aromalampy nakvapkajme **levanduľovú** alebo **gerániovú esenciu** – upokojia, uvoľnia psychické a emočné vypätie. A aby sme neboli nespravodliví, pomôže ktorákoľvek esencia, pri ktorej sa cítime pohodovo. Nesmieme pritom zabudnúť na starý dobrý **Spiron** s jeho širokospektrálnym účinkovaním a blahodarne účinkujúci **Zen**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

# Zdravá a silná imunita

PREVENCIA / PODPORA / REKONVALESCENCIA

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Flavocel	32,10 €	28	3,60 €
Vironal + Droserin	28,70 €	27	3,20 €
Drags Imun + Flavocel	33,80 €	30	3,80 €
Cistus Komplex + Flavocel	31,60 €	25	3,50 €
Imunosan + Flavocel	34,60 €	29	3,80 €
Grepofit drops + Flavocel	27,80 €	24	3,10 €
Grepofit drops + spray + nosol aqua	29,30 €	27	3,30 €
Grepofit drops + caps + spray + nosol aqua	44,30 €	40	4,90 €
Grepofit caps + drops + spray	35,50 €	32	3,90 €
Grepofit caps + drops + aqua	36,00 €	32	4,00 €



Prípravky sú výživové doplnky.  
Akcia platí do vyčerpania zásob.

Cenné odporúčania MUDr. Alexandry Vosátkovej  
nájdete v brožúre Zdravá a silná imunita.

## Predpoved' 2026

### ROK, KEDY SA ZDRAVIE STANE NAJCENNEJŠOU MENOU

Rok 2026 prinesie zásadný zlom v tom, ako sa ľudia pozerajú na výživové doplnky. Éra „vezmem si vitamín, keď na mňa niečo lezie“ končí. Prichádza éra vedomej dlhovekosti.

#### TU SÚ 4 KLÚČOVÉ TRENDY, KTORÉ BUDÚ DEFINOVAŤ ROK 2026

##### 1. Od „Lifespan“ k „Healthspan“ (Dlhovekosť vs. Kvalita života)

Ľuďom už nestačí žiť do 80-ky, ak majú posledných 15 rokov stráviť v bolestiach a u lekárov.

- » **Trend 2026:** Cieľom je predĺžiť **Healthspan** – teda dobu, počas ktorej je človek zdravý, vitálny a sebestačný.
- » **Dopad:** Ľudia budú vyhľadávať produkty nie na „liečenie nádchy“, ale na spomalenie starnutia buniek, regeneráciu a vitalitu. Doplnky stravy už nebudú vnímané ako liek, ale ako **palivo pre dlhší život**.

##### 2. Prevencia ako nutnosť, nie voľba

Vzhľadom na stav verejného zdravotníctva (nedostatok lekárov, dlhé čakacie lehoty, poplatky) si ľudia začínajú uvedomovať krutú pravdu: „**Štát sa o mňa nepostará, musím sa postarať sám.**“

- » **Trend 2026:** Investícia do prevencie bude pre rodiny dôležitejšia ako investícia do nového auta. Výživové doplnky sa presunú z kategórie „luxus“ do kategórie „nevyhnutná údržba“.

##### 3. Renesancia prírodnej múdrosti a adaptogénov

Svet je v strese – politickom, ekonomickom aj sociálnom. To vytvára obrovský tlak na psychiku.

- » **Trend 2026:** Najväčší dopyt bude po látkach, ktoré riešia stres a psychickú odolnosť (adaptogény). Ľudia hľadajú vnútorný pokoj. Nebudú chcieť syntetické lieky na upokojenie, budú hľadať prírodné cesty, ako harmonizovať

telo a myseľ (presne to, čo ponúka filozofia Energy).

##### 4. Biohacking pre bežného človeka

To, čo bolo kedysi doménu milionárov v Silicon Valley, sa stáva mainstreamom.

- » **Trend 2026:** Bežní ľudia sa začnú viac zaujímať o to, ako funguje ich telo na bunkovej úrovni. Budú chcieť vedieť, ako si zlepšiť spánok, ako mať viac energie poobede, ako si vyčistiť črevá. Budú hľadať **system**, nie len izolované tabletky.

##### PSYCHOLÓGIA ZÁKAZNÍKA V ROKU 2026

Zákazník roku 2026 už nechce byť pasívnym pacientom. Chce byť **aktívnym tvorcom svojho zdravia**.

- » **Minulosť:** "Kúpim si to, lebo som chorý."
- » **Budúcnosť (2026):** "Kúpim si to, lebo si vážim svoje telo a chcem tu byť pre svoje vnúťatá v plnej sile."

**Záver:** Rok 2026 bude priat' tým, ktorí ponúkajú kvalitu, tradíciu a celostný prístup. Ľudia sú presýtení chémiou a rýchlymi riešeniami, ktoré nefungujú. Návrat k prírode, ale podložený vedomosťami o dlhovekosti, bude tou najsilnejšou cestou. Sme na prahu doby, kedy starostlivosť o seba nie je egoizmus, ale zodpovednosť.

Produkty Energy majú obrovskú výhodu – boli „biohackingom“ a „holistickou medicínou“ dávno predtým, než sa tieto pojmy stali modernými. Filozofia Regenerácie v Pentagrame presne kopíruje to, čo dnes svet hľadá: **riešenie príčiny, nie len následku.**

**TU SÚ KONKRÉTNE PRÍPRAVKY ENERGY, KTORÉ V ROKU 2026 BUDÚ ABSOLÚTNYM TRENDOM („bestsellery budúcnosti“), rozdelené podľa spomínaných kategórií:**

### **1. Trend: Longevity & Healthspan (Spomalenie starnutia a vitalita)**

Ľudia hľadajú „elixír mladosti“. Nie len, aby vyzerali mlado, ale aby mali energiu.

#### **REVITAE**

Toto je absolútna „vlajková loď“ pre rok 2026.

» **Prečo:** Obsahuje silné antioxidanty (Goji, Rakytník) a ženšen. Je to doslova „palivo“ pre unavený organizmus a nervový systém. Rieši cievny systém, zrak a celkovú vitalitu. Je to najkomplexnejší produkt na podporu dlhovekosti v ponuke.

### **ORGANIC BARLEY & CHLORELLA (Zelené potraviny)**

» **Prečo:** Dlhovekosť začína čistým prostredím v tele. Zelené potraviny sú základom pre odkyslenie a detoxikáciu. Biohackeri vedia, že bez čistého čreva nefunguje nič iné.

### **QI COLLAGEN**

» **Prečo:** Viditeľné starnutie. Ľudia chcú zdravé kĺby a pružnú pokožku. Hydrolyzovaný kolagén je dnes "must-have" produktom v každej rodine zameranej na wellness.

### **2. Trend: Adaptogény a psychická odolnosť (Boj proti stresu)**

Svet je rýchly, ľudia sú vyhorení. Hľadajú niečo, čo ich „nakopne“, ale bez nervozity z kofeínu.

#### **STIMARAL ("Kráľ adaptogénov")**

» **Prečo:** Rozchodnica ružová (Rhodiola) je vo svete biohackingu uctievaná bylina. Stimaral zvyšuje mentálny výkon, pamäť a odolnosť voči stresu bez toho, aby vyčerpával telo ako káva.

### **KOROLEN**

» **Prečo:** Rieši "manažérske choroby", srdce a myseľ. Preťažaná psychika potrebuje práve tento koncentrát na upokojenie a oksylčenie mozgu.

### **3. Trend: Biohacking a imunita (Cielená ochrana)**

Užívatelia chcú super-látky, ktoré majú vedecky overené účinky.

#### **DRAGS IMUN (Dračia krv)**

» **Prečo:** Jeden z najsilnejších prírodných antioxidantov na svete. Funguje proti zápalom, vírusom a podporuje hojenie. V komunite ľudí, ktorí si chcú predĺžiť život, je Dračia krv vnímaná ako "tekuté zlato" pre imunitu.

### **PROBIOSAN INOVUM**

» **Prečo:** Veda potvrdzuje, že imunita a psychika sídli v črevách („druhý mozog“). Probiotiká s kolostrom sú základom biohackingu trávenia.

### **CYTOSAN**

» **Prečo:** Hĺbková detoxikácia humátmi.

V znečistenom svete (mikroplasty, toxíny) bude schopnosť tela zbaviť sa jedov kľúčová pre prevenciu rakoviny a chronických chorôb.

### **4. Trend: Systémové riešenie (Nie len „tabletku na bolesť“)**

Najsilnejšou zbraňou Energy v roku 2026 ostáva **Regenerácia v Pentagrame®**.

» Zatiaľ čo iné firmy predávajú izolovaný vitamín C alebo D, Energy ponúka **MAPU ZDRAVIA**.

» V roku 2026, kedy budú ľudia zmätení z množstva informácií, ocenia, že Energy im povie: "Začni tu (Regalen/Vironal) a pokračuj takto." Systémovosť je to, čo Energy odlišuje od obyčajného e-shopu s vitamínmi.

**Zhrnutie pre ľudí, ktorí šíria našu filozofiu:**

Ak chcete osloviť moderného človeka roku 2026, hovorte najviac o **Revitae** (energia a mladost'), **Stimarale** (výkon a čistá hlava) a **Zelených potravinách** (očista). To sú vstupné brány pre novú generáciu klientov.

**JOZEF ČERNEK**



# Zoznámte sa, prosím: Celitin

Veľmi často, keď ponúknem na rôzne zdravotné problémy Celitin, stretávam sa s reakciou: „ale veď on je len na pamäť“. Je síce pravda, že má neskutočnú silu zobudiť naše mozgové závitý a každý študent, pedagóg a manažér mi isto dá za pravdu, ale zďaleka to nie je jeho jediný účinok. A to je dôvod môjho rozhodnutia predstaviť tento zelený klenot. Celitin naozaj nie je „len“ na pamäť. Jeho zloženie ho predurčuje na mnohé prejavy súvisiace či už s cievnym, nervovým, ale aj pohybovým aparátom.

**Pozrime sa na tento bioinformačný prípravok cez jednotlivé zložky: ginkgo biloba (ginkgo dvojlaločné), gotu kola (pupočník ázijský) a lecitín.**

» **Ginkgo biloba** je od nepamäti často využívanou rastlinou čínskej fytotherapie. Zvyčajne sa používajú listy, koreň, kôra, ale aj semená/plody. Jednotlivé zložky sa používajú v rôznych úpravách (surové, varené, pražené, sušené, ...), čínska medicína je známa naozaj rôznymi spôsobmi úpravy a formami. Vstupuje do dráh srdca, pľúc a sleziny.

Ginkgo zvyšuje prietok krvi v mozgu, ale aj v srdci a zlepšuje oxylienie. Ochraňuje cievy pred kŕčmi a stratou pružnosti, má relaxačný účinok na cieвне steny. Pôsobí ako bariéra proti abnormálnemu vzniku krvných zrazenín v tepnách a žilách. Znižuje krvný tlak, lieči bodavé bolesti na srdci. Klinické využitie zahŕňa indikácie ako senilita, hluchota, diabetické cieвне choroby a niektoré očné poruchy, aj mužskú impotenciu. Pri vyššom dávkovaní dokáže ginkgo výrazne zlepšiť ostrážitost a schopnosť mozgu reagovať na podnety. Okrem vplyvu na srdce podporuje aj spomínané pľúca, hlavne pri dýchavičnosti a hlienovom kašli. Slezinu podporuje tým, že dopĺňa jej energiu a pomáha rozpustiť hlieny vo vnútri tela.

» **Gotu kola** má v tradičnej indickej a čínskej medicíne veľmi dôležité miesto. Zatiaľ čo v Číne má tisícročnú povest omladzujúceho prípravku, v indickej ajurvéde je známa pod poetickým názvom bráhmí (kozmičné vedomie) a je kultovou bylinou majstrov jogy a nevyhnutnou súčasťou meditácie brahmanov. V tradičnej čínskej medicíne vstupuje do meridiánov pečene, sleziny, obličiek a srdca. Využíva sa na zlepšenie cirkulácie krvi, čím pomáha pri stuhnutosti a bolestiach spôsobených stagnáciou krvi. Je vhodná pri nespavosti, psychickom vyčerpaní, úzkosti a podporuje pamäť, sústredenie. Má pozitívny vplyv na stav pokožky, pomáha pri zápaloch, hnisavých ranách, ekzémoch, akné či vredoch. Medzi účinné zložky gotu koly patria najmä tzv. triterpény, konkrétne asiaticozidy, ktoré zlepšujú úroveň pamäti, sústredenia a pozornosti. Stimulujú centrum reči, vitalizujú myseľ a zlepšujú mentálne funkcie. Osvedčili sa ako regeneračný prostriedok po infarkte a mŕtviciach. Klinické štúdie preukázali pozitívny vplyv týchto látok na prekrvenie periférií a celkové zlepšenie krvného obehu. Pomáhajú zmiernovať prejavy úzkosti, depresie, atakov paniky a niektorých typov bolesti hlavy.

» **Lecitín** je látka tukovej povahy (fosfatidylcholín). Nachádza sa vo všetkých bunkách ľudského tela, kde sa zúčastňuje životne dôležitých pochodov. Fosfatidylcholín vyživuje púzdra nervových vlákien a je hlavným zdrojom acetylcholínu, látky prenášajúcej nervové impulzy, vďaka čomu sa zachová ich štruktúra a funkcie. Starutie spôsobuje oslabenie nervových spojov a vetvenia. Znižuje hladinu takých neurotransmiterov, ako je acetylcholín, čo predstavuje jednu z príčin porúch pamäte.

Pri užívaní lecitínu bolo preukázané zlepšenie pamäte, aktivácia mysle a spomalenie degeneratívnych procesov v mozgu. Významný je jeho vplyv na metabolizmus cholesterolu. Škodlivý cholesterol premieňa na neškodný. Využíva sa pri cukrovke, poruchách pečene, problémov so žlčníkovými kameňmi a glaukóme.

Verím, že už pri čítaní blahodarného vplyvu jednotlivých zložiek, každému prišlo na um, na čo by sa mu **Celitin** zišiel. Čo by podporil práve v jeho organizme, ktorú funkciu, aby zvýšil výkonnosť či už v osobnej alebo pracovnej sfére. Poďme si to celé krásne zhrnúť a na záver pride jedna zaujímavosť.

**Celitin** ako kombinácia ginkgo a lecitínu, obohatená o extrakt z gotu koly, sa používa na podporu mozgovej činnosti a cieвнеho systému, kde zlepšuje prietok krvi cez mozog, oxylienie mozgových buniek a mozgové funkcie – pamäť, plánovanie, sústredenie, pozornosť a učenie. Samozrejme, ovplyvňuje celý cieвный systém a podporuje správne prekrvenie každého tkaniva v tele. To ho predurčuje na použitie aj pri problémoch ako sú studené končatiny z dôvodu nedokrvenia. Okrem toho má výrazný vplyv na nervový systém a psychiku – hlavne pri neurózach, zvyšuje odolnosť proti stresu, pomáha pri stavoch úzkosti a depresii, je to vhodný doplnok pri liečbe Parkinsonovej a Alzheimerovej choroby, senility a pri demencii. Taktiež je vhodný pri akýchkoľvek poruchách sluchu, zraku a rovnováhy, jednoducho zbystruje všetky zmysly. Ideálne v kombinácii s **Korolenom** a **Acai**, prípadne s **Flavocelom**. Zaujímavá kombinácia, hlavne pri potrebe zvýšiť mentálnu aktivitu, je so **Stimaralom** a **Relaxinom**. V období skúšok by som pridala aj zelený čaj **Matcha**. Ak je potrebné vyživiť mozgové tkanivo výrazne, spojenie **Celitinu** a **Sacha inchi oil** je to pravé. Chráni a vyživuje púzdra nervových vlákien, keďže má vplyv na pečeň a tým na periférny nervový systém, dokáže pomôcť pri rôznych typoch neuropatií, vrátane diabetickej. Bráni vzniku krvných zrazenín, preventívne pôsobí proti artérioskleróze, trombóze, proti mŕtvici a infarktu, reguluje krvný tlak. Pozitívne ovplyvňuje metabolizmus tukov a cukru. V tomto prípade je vhodné **Celitin** skombinovať práve s **Regalenom**, kde sa kľudne môžu pridať zelené potraviny alebo **Goji**, kvôli podpore krvi.

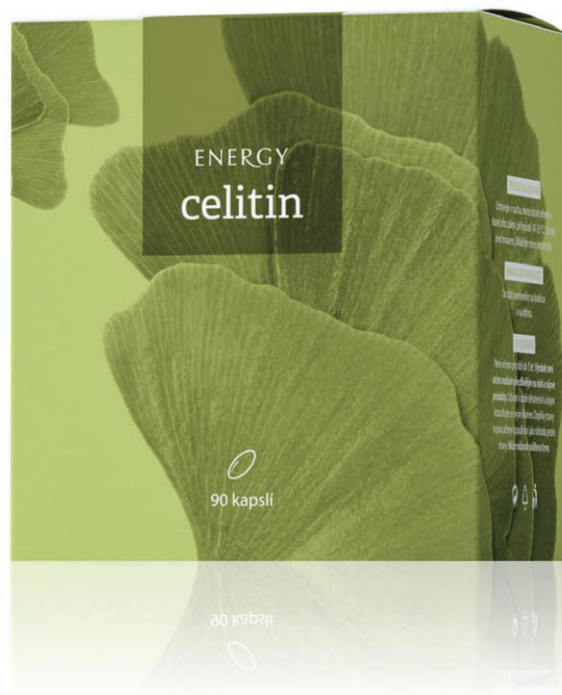
## JEDNA ZAUJÍMAVOSŤ NA ZÁVER

**Celitin** má pozitívny účinok aj na pohybový aparát. Výrazne zlepšuje prekrvenie oblasti kĺbu, čím zlepšuje jeho zásobenie nielen krvou, ale aj výživou a odvádzanie odpadových látok. Dokáže zmierniť až odstrániť pocit stuhnutia pohybového aparátu. V kombinácii s **Renolom** alebo ešte lepšie **King Kongom**, je nápomocný pri rôznych stavoch stuhnutosti, bolestivosti, ale aj pri zanesení kĺbných priestorov kryštálkami odpadových látok. Kľudne si pridajte ešte **Skeletin** alebo **Qi collagen**, ak ste aj zimomravý a môžete si užívať aj chladné zimné obdobie bez následných ťažkostí.

**Celitin** je výborný prípravok s naozaj širokým spektrom pôsobenia. Pri správnej kombinácii s koncentrátom z Pentagramu sa presnejšie zacieli a tým znásobí požadovaný účinok. Je vhodný aj ako prevencia, rovnako ako pri chronických ochoreniach. Dokáže krásne podporiť schopnosť prijímania nových informácií pri štúdiu a taktiež znížiť stres pred skúškami. Jednoducho Celitin by mal mať svoje miesto v každej rodine.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ

[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)



## **CELITIN** **SILNÁ TROJKA!**

**GINKGO BILOBA,  
LECITÍN, GOTU KOLA**

- » hlbší účinok a širšie indikácie
- » posilnenie mentálneho výkonu
- » úprava metabolizmu tukov,  
regulácia hladiny cholesterolu
- » podpora duševnej pohody

# Petržlen alebo paštrnák? Aj vy si ich pletiete?

Na prvý pohľad sú to obyčajné koreňové zeleniny, ktoré si v obchode môžete pomýliť. Ale len preto, že sú v tieni mrkvy a zeleru, neznamená to, že nemajú čo ponúknuť. Dajte im šancu a zistíte, že táto nenápadná dvojica môže obohatiť vaše zimné menu viac, ako by ste čakali.

## ČO SÚ TO ZA ZELENINY?

Tieto dve koreňové zeleniny, paštrnák a petržlen, patria do rovnakej čeľade, Apiaceae. Do tejto čeľade patria aj mrkva, zeler a kôpor. Na prvý pohľad vyzerajú podobne, ale pri bližšom pohľade ich možno rozlíšiť. Paštrnák je robustnejší, má jemne sladkú chuť a orechovú vôňu. Petržlen je zvyčajne štíhlejší, má výraznejšiu vôňu a pikantnejšiu chuť. V našej krajine sa pestuje hlavne v dvoch odrodách – ako listový petržlen a koreňový petržlen.

## ODKIAĽ POCHÁDZAJÚ

Paštrnák bol v staroveku hlavnou koreňovou zeleninou. Varil sa, piekol sa, sušil sa a mel sa na múku, kým ho nezosadila farebnejšia a rýchlejšie rastúca mrkva. Pochádza zo Stredozemia a Malej Ázie a do strednej Európy sa pravdepodobne dostal s rímskymi légiami. Považovali ho za delikatesu a dokonca za prírodné afrodiziakum. Petržlen pochádza pôvodne z Maroka, Alžírka a Tuniska. V našej krajine sa etabloval v stredoveku a je jednou zo základných surovín slovenskej kuchyne.

## PREČO HO JEŠŤ?

Petržlen a paštrnák patria medzi potraviny, ktoré by vo vašom jedálnom lístku rozhodne nemali chýbať. Sú plné vitamínu C, ktorý posilňuje imunitu a pomáha vstrebávať železo, ako aj draslíka, ktorý je dôležitý pre správnu činnosť srdca a nervovej sústavy. Obsahujú tiež vitamíny skupiny B, kyselinu listovú, vápnik, horčík, sodík a železo. Vďaka vysokému obsahu vlákniny podporujú trávenie a udržiavajú pocit sýtosti. V ľudovej medicíne sa petržlen už stáročia používa ako liek na opuchy a na podporu funkcie obličiek. Paštrnák sa v minulosti používal na liečbu horúčky, reumatizmu a dokonca aj moru. Jeho éterické oleje majú močopudný a detoxikačný účinok.

## NA ČO SI DAŤ POZOR

Obe tieto zeleniny obsahujú furanokumaríny, ktoré môžu u ľudí citlivých na tieto látky v kombinácii so slnečným žiarením spôsobiť alergickú reakciu a podráždenie kože. Opatrní by

mali byť aj ľudia trpiaci akútnou renálnou kolikou. Petržlen a petržlenové listy sú známe tým, že regulujú menštruačný cyklus, ale počas tehotenstva by sa nemali používať vo vysokých dávkach, pretože môžu spôsobiť predčasné kontrakcie matrice.

## ČO S NIMI V KUCHYNI?

Petržlen a paštrnák sú univerzálnymi partnermi v kuchyni. Koreň petržlenu patrí do každého dobrého vývaru, omáčky, polievky, ale aj do nátierok alebo rizot. Jeho chuť môže spojiť ostatné ingrediencie a dodať jedlu hĺbku. Zelené vrcholy sú ideálne na bylinkové maslo, pesto alebo jednoducho čerstvé na dochutenie zemiakov. Paštrnák je najvhodnejší na pečenie – stačí ho nakrájať na plátky, pokvapkať olivovým olejom a nechať karamelizovať. Dodáva jemnú sladkosť krémom a polievkam, nahrádza zemiaky v kaši a pyré a čiastočne nahrádza múku v pečive. Paštrnák sa dá použiť aj na výrobu chipsov alebo hranoliek, ktoré potešia deti aj dospelých. Na rozdiel od zemiakov má menej škrobu a viac chuti. V posledných rokoch sa objavil aj v dezertoch – paštrnákový koláč vás môže prekvapiť.

A na záver malý tip: paštrnák vraj chutí najlepšie po prvom mraze, keď sa prírodný škrob premení na cukor. To z neho robí ideálnu surovinu na zimné varenie.

## AKO HO SKLADOVAŤ A PRIPRAVOVAŤ

Oba korene sa najlepšie skladujú na chladnom, vlhkom mieste, ideálne v chladničke zabalené v papieri alebo, podľa staromódneho spôsobu, v pivnici pokryté pieskom. Ak máte prebytok, môžete ich tiež nastrúhať a zmraziť. Sušené listky petržlenu si zachovávajú svoju arómu celé mesiace a keď ich pridáte do masla alebo soli, stanú sa luxusným domácim korením.

## MÔJ NÁZOR JE

Možno je čas prestať počúvať moderné a exotické trendy a siahnuť po tom, čo sme vždy mali doma. Tak, čo povieť? Dáme týmto zabudnutým hrdinom opäť miesto na našich tanieroch? Skúste si pripraviť detoxikačný nápoj z petržlenu, ktorý v kombinácii s citrónom a medom chutí prekvapivo skvele! Stačí ho zmiešať s vodou. Veľmi mi chutia chipsy a hranolky z koreňovej zeleniny – stačí ich nakrájať, pokvapkať olejom, posypať tymiánom, jemne dochutiť a upiecť v rúre alebo vypražiť vo fritéze. Pozrite si aj ďalšie recepty, ktoré s vami ako vždy zdieľam.

*Nech vám február pomôže prežiť zimu plnú chutí a inšpirácie.  
S pozdravom, ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



## MÄSO S FAZULOU POD PYRÉ Z PAŠTRNÁKU

3 lyžice olivového oleja, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 2 lyžičky rasce, 1 lyžička sušeného oregana, 500 g mletého hovädzieho mäsa (bravčového alebo morčacieho), 1 plechovka fazule, 1 plechovka nakrájaných paradajok, 1 kg paštrnáku, soľ, korenie

V hrnci, ktorý možno vložiť do rúry, osmažte nakrájanú cibuľu a cesnak s 1 lyžičkou rasce na oleji. Pridajte mleté mäso a oregano a osmažte. Ochuťte soľou a korením. Pridajte fazuľu a paradajky, premiešajte a varte pod pokrievkou asi 20 minút. Kým sa zmes dusí, uvarte paštrnák nakrájaný na veľké kúsky v osolenej vode do mäkka, sceďte a rozotlačte s trochou čerstvým mletým korením a soli. Paštrnákové pyrė rozotrite na hotovú mäsovú zmes, posypte zvyšnou rascou a pečte pod grilom do zlatohneda.



## ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA S PETRŽLENOVÝMI CHIPSAMI

2 lyžice masla, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 1 mrkva, 3 korene petržlenu, 1 lyžica paradajkového pretlaku, 150 g červenej šošovice, 1 bobkový list, 800 ml vývaru alebo vody, 1 lyžička kari, soľ, korenie, 2 lyžice oleja, lístky petržlenu na ozdobu

Na masle osmažte nakrájanú cibuľu a cesnak, jemne nakrájanú mrkvu a 1 koreň petržlenu. Pridajte paradajkový pretlak a šošovicu a premiešajte. Prilejte vývar, pridajte koreniny a varte do mäkka. Dochuťte podľa chuti. Medzitým nakrájajte petržlen na dlhé tenké prúžky pomocou škrabky na zemiaky, položte ich na plech vyložený papierom na pečenie, pokvapkajte olejom, dochuťte soľou a korením a pečte v rúre predhriatej na 200 °C, kým nie sú chrumkavé. Polievku podávajte s lupienkami a posypte petržlenom.

## GLAZÚROVANÝ PAŠTRNÁK

1 kg paštrnáku, 150 g masla, 1 čajová lyžička rasce, 1 polievková lyžica cukru, štipka soli, 60 ml koňaku

Paštrnák nakrájajte na hrubé plátky. V hrnci rozpustite maslo, pridajte rascu a cukor, potom pridajte nakrájaný paštrnák a jemne osolte. Duste 5 minút. Zmes preložte do zapekacej misy, polejte koňakom a pečte asi 15 minút pri 160 °C. Takto pripravený paštrnák je skvelou prílohou k mäsu.



## DOMÁCA VEGETA

1 koreň petržlenu, 1 paštrnák, 3 mrkvy, 1 koreň zeleru, 1 paprika, 2 feferónky, 1 hrst lístkov petržlenu, 1 hrst pažitky, 1 citrón

Koreňovú zeleninu a papriku očistite, nakrájajte na tenké plátky alebo nastrúhajte. Zmes vložte do misy, pokvapkajte citrónovou šťavou a premiešajte. Pálivé papričky nechajte so semenami a nakrájajte. Petržlen a pažitku nakrájajte a pridajte do misy so zeleninou. Dôkladne premiešajte a vložte do sušičky alebo rúry (50–60 °C) na sušenie. Sušte pomaly. Doba sušenia je minimálne 3–4 hodiny. Potom rozmixujte na jemný prášok. Skladujte v uzavretej nádobe.

## KOLÁČ S PAŠTRNÁKOM A JABLKOM

**Koláč:** 85 g masla, 180 g trstinového cukru, 50 ml javorového sirupu, 2 vajcia, 100 g bieleho gréckeho jogurtu 10 %, 250 g špaldovej múky, 1 balenie prášku do pečiva, 2 čajové lyžičky perníkového korenia, 250 g paštrnáku, 1 jablko, 50 g vlašských orechov, kôra a šťava z ½ bio citróna

**Krém:** 1 šľahačka, 1 téglik tvarohu, 1 mascarpone, 2 polievkové lyžice práškového cukru

**Na ozdobu:** 50 g nasekaných orechov, kôra z ½ bio citróna, 1 čajová lyžička škorice

Rúru predhrejte na 180 °C. Formu na pečenie vyložte papierom na pečenie. Maslo, cukor a javorový sirup roztopte na miernom ohni, nalejte do misy a nechajte vychladnúť. Potom vymiešajte vajcia, jogurt, múku, prášok do pečiva, korenie, jemne nastrúhaný paštrnák a jablko, mleté orechy a kôru a šťavu z ½ citróna. Cesto nalejte do formy a pečte asi 30 minút. Nechajte vychladnúť. Zmiešajte smotanu, tvaroh a mascarpone do tuhej peny. Upečený koláč opatrne rozkrojte na polovicu, jednu polovicu potrite časťou peny a zvyškom ozdobte vrch. Posypte orechmi, citrónovou kôrou a škoricom.





## Prejavy tela: Halitóza

**Každý z nás zažil pocit zahanbenia z nepríjemného zápachu z úst. Ten pocít, keď radšej nepovieš ani slovo a ak je to nutné, tak buď so sklonenou hlavou alebo rukou pred ústami. Konfrontácia s vlastným dychom, ktorý nezachráni ani tá najsilnejšia žuvačka.**

Nie je spojený „len“ s fyzickou stránkou, ale má priamy dopad aj na psychickú pohodu človeka. Mnohí kvôli zápachu z úst trpia nízkym sebavedomím, obávajú sa blízkych sociálnych interakcií a vyhýbajú sa rozhovoru. Dokonca vie spôsobiť problém v partnerskom vzťahu, jednoducho toto trápenie môže viesť

k sociálnej izolácii a negatívne ovplyvniť kvalitu života.

Áno, termín halitóza označuje chronický nepríjemný zápach z úst, ktorý presahuje obvyklý, prechodný zápach spôsobený konzumáciou niektorých potravín. Ide o trvalý stav, ktorý často signalizuje prítomnosť zdravotného problému. Identifikácia pôvodu nepríjemného zápachu z úst je prvým krokom k jeho účinnému riešeniu. Rovnako to funguje pri akomkoľvek zdravotnom probléme. Nezávisle na spôsobe alebo forme liečby. Príčiny sa všeobecne delia do dvoch hlavných kategórií: ústne, ktoré majú pôvod priamo v ústnej dutine, a mimo

ústne, spojené s inými systémovými zdravotnými problémami. Zápach z úst často spôsobujú baktérie, ktoré vznikajú pri rozklade zvyškov jedla v ústnej dutine, hlavne na jazyku a v slinách. Teplé a vlhké prostredie je ideálne pre ich rýchle množenie. Najlepšie sa im darí na zubnom povlaku a kameni. Sú plné cukrov a škrobov, z ktorých baktérie čerpajú živiny pre svoj rast. A prečo zapáchajú? To, čo cítime, sú prchavé zlúčeniny síry, ktoré baktérie produkujú pri rozklade organických látok. Ďalšia negatívna správa pre milovníkov sladkého – cukor vie narobiť aj v ústnej dutine poriadnu šarapatu. Predchádzať

zlému dychu môžete poctivým čistením zubov po každom maškrtení, ale hlavne znížením príjmu cukru. Určité aromatické látky, pochádzajúce z potravín ako je cesnak a cibuľa, sú absorbované priamo do pľúc, odkiaľ sa neskôr vylučujú do vzduchu. To sme zažil každý, našťastie tieto potraviny spôsobujú zápach z úst len dočasne. Rovnako aj nedostatočný pitný režim, ktorý spôsobuje vysušovanie ústnej dutiny, vedie k „zlému“ dychu. Taktiež niektoré lieky, prípadne časté dýchanie ústami namiesto nosa. Tento problém sa vyskytuje aj u onkologických pacientov po chemoterapii či rádioterapii.

Zápach z úst môže signalizovať vznik alebo zhoršenie vážnejšieho ochorenia. Halitóza, zápach z úst, bežne sprevádza ochorenia, ako je chronická bronchitída, infekcie dýchacích ciest, nosovej sliznice a prínosových dutín, ale tiež cukrovka či poruchy tráviaceho traktu, pečene a obličiek.

### VELMI ČASTÉ PRÍČINY HALITÓZY SÚ TAKTIEŽ

- » **zubný kaz**, pretože aj v ňom sa nachádzajú baktérie
- » **zápal ďasien**, kedy sa môže tvoriť hnis, ktorý zapácha
- » **povlak na jazyku**, nakoľko sú na ňom mikroorganizmy, rovnako ako na zubnom povlaku
- » **nedostatok slín**, vďaka čomu sa baktérie rýchlejšie množia
- » **infekcia horných dýchacích ciest**, kedy zapálená sliznica môže produkovať aj hnis, ktorý zapácha
- » **problémy s obličkami**, nakoľko poškodené obličky nie sú schopné dostatočne filtrovať odpadové látky, a tie sa napokon hromadia v krvi
- » **ochorenia tráviaceho traktu**, ako je napríklad reflux, syndróm dráždivého čreva, prípadne zápal žalúdka, dvanástnika či čriev
- » **cukrovka**, acetónový zápach z úst je častým varovným signálom pre vysokú hladinu cukru
- » **fajčenie** poškodzuje sliznicu a podporuje rast baktérií

Z pohľadu čínskej medicíny ide o veľmi širokú tému, nakoľko príčin môže byť viacero. Respektíve za tým môže byť viacero orgánových systémov. V každom prípade môžeme nájsť spoločného menovateľa. Tým sú hlavne dve škodliviny: vlhkosť (do ktorej radíme aj priamo hlieny) a horúčosť. Keď sa odrazíme od spomenutých škodlivín, predsa len sa dostaneme k oslabeniu

energie Qi sleziny, oslabeniu yin pečene, prípadne srdca.

Na poradi nezáleží, postupom času nerovnováha energetiky začne postihovať celý organizmus. Akonáhle vznikne škodlivina, je dôležité ju riešiť rovnako ako opäť napraviť energetiku postihnutých orgánov. Všetko záleží na celkovom zdravotnom stave a prejavoch, nielen na jednom prejave, i keď ide o neprijemnosť zvanú halitóza.

Oslabenie energie sleziny podporuje vznik vlhkosti v organizme. Nedostatok yin pečene alebo srdca spôsobuje vznik tzv. horúčosti. Keďže všetky orgány sa spolupodieľajú na trávení, akákoľvek nerovnováha sa prejaví na činnosti žalúdka a čriev. Tým vzniká narušenie vnútorného prostredia a teda ideálny priestor pre množenie baktérií. Uvedomte si, že slezina má na starosti tvorbu slín, štiepenie zložiek potravy a tvorbu tzv. postnatálnej esencie, pečeň je rovnako detoxikačným orgánom ako obličky a súčasne výrazne podporujú správny rozklad potravy. Párovým orgánom srdca je priamo tenké črevo, čím sa priamo dostávame k rozkladu potravy a črevnému prostrediu.

Narušenie ktoréhokoľvek zo spomenutých orgánov dokáže spôsobiť zhoršenie ich funkcií, čo sa negatívne odrazí na trávení, vylučovaní odpadu a teda rozvrate vnútorného prostredia. Následkom môže byť, okrem iného, aj zápach z úst.

O všetkých spomenutých orgánoch som už písala, nebudem sa venovať podrobnému opisu ich funkcií a prejavov. Zameriam sa vyslovene na problém zápachu z úst, halitózu.

### AKO SI VIEME POMÔCŤ?

Aj v prípade, že ide o problém v ústnej dutine, odporúčam podporiť minimálne slezinu, nakoľko je za ňu priamo zodpovedná. Vráťame zápalov ďasien, odhaľovania krčkov, tvorbu kazov. Nič nepokazíte **Gynexom** či **Vironalom**. Podľa prejavov môžeme použiť **Mycopan** či **Raw Ambrosiu**. Veľmi zaujímavá kombinácia je **Regalen**, **Mycopan** a buď **Probiosan** či **Probiosan inovum** alebo niektorá zo zelených potravín (**Chlorella**, **Barley**, **Spirulina Barley** či **Spirulina**). Tým podporíme pečeň, slezinu aj čreva. Zelené potraviny dokážu krásne ovplyvniť vnútorné prostredie a súčasne podporia krv a vyživíva pečeň. Taktiež majú mierny detoxikačný efekt, hlavne na tráviaci trakt.

Ak je potrebné urobiť väčší poriadok v organizme, výborný je **Cytosan**

alebo **Cytosan inovum** v kombinácii s koncentrátom z Pentagramu podľa potreby. Za mňa je ideálny **Vironal** v prípade zápachu z úst. Ak je v organizme spomínaná horúčosť, prípadne vzniknuté sucho, nápomocné bude **Goji** alebo opäť zelené potraviny. Vážnejšou komplikáciou môžu byť zápal v črevnom trakte. Pomôže výborný **Imunosan**, ktorý môžeme podporiť opäť **Vironalom** alebo **Regalenom**. Samozrejme **Drags Imun**, prípadne **Annona** si poradia aj s premnoženými baktériami či vírusmi, ktoré sa v čínskej medicíne taktiež vnímajú zväčša ako škodliviny horúčosti. Na regeneráciu nielen čriev je výborný aj **Mycopulm**, či **Nigella sativa**. Nezanedbateľná je samozrejme priamo starostlivosť o ústnu dutinu. Naše zubné pasty sú skvelé a efektívne, pri pravidelnom používaní dokážu upraviť prostredie v ústnej dutine. Pomôcť si viete aj s **Grepofit sprejom** či **Offtusinom**, nakoľko obidva pozitívne ovplyvňujú ústnu dutinu, eliminujú zápal a obnovujú zdravie sliznice. Veľmi rada a úspešne ich oba používam v praxi aj v prípade požitia aromatického jedla, rovnako aj v prípade sucha v ústach. Taktiež môžete použiť **Audiron** riedený vo vode na vyplachovanie alebo kloktanie.

Máme mnoho výborných produktov na vnútorné aj vonkajšie použitie. Väčšina z nich sú širokospektrálne, čo je na jednej strane obrovská výhoda. Ale na strane druhej, je dôležité poznať špecifiká jednotlivých prípravkov, podľa ktorých je možné urobiť výber toho najvhodnejšieho na konkrétny zdravotný problém. To je dôvod a súčasne motiváciou pre absolvovanie prednášok a školení, ktoré ponúkajú jednotlivé Kluby Energy.

Aj taký problém, ktorý sa nepovažuje za vážny, život ohrozujúci, môže byť veľmi neprijemnou komplikáciou žiť plnohodnotný život. Dokáže zasiahnuť do rôznych oblastí života a zabrániť naplneniu cieľov. Preto netreba podceňovať žiadny prejav, ale naopak, riešiť ho čo najskôr. Ideálne je starať sa o seba, svoje telo preventívne tak, aby k žiadnemu patologickému prejavu nedošlo. A v tom vám vieme pomôcť na Kluboch Energy kvalitnou diagnostikou, konzultáciou, skvelými prírodnými prípravkami a rôznymi pridruženými službami. Stačí si len vybrať.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**  
[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

# Rok 2026 – rok nových začiatkov a ohnivého koňa

**Sníval sa mi sen o bielom koňovi so svetlou hrivou. Vysadla som naň a cválala zelenou, slnečnou krajinou, s vetrom vo vlasoch. Dovolila som si pohnúť sa ďalej. Nevedela som kam. Nasledovala som pocit. A ten mi priniesol ľahkosť, voľnosť a tiché vedomie, že robím správnu vec.**

Približne o tri týždne neskôr, v predvečer začiatku nového roka, som urobila niečo spontánne bláznivé. V reálnom živote. Zapálila som dlhú prskavku a v snehu som obiehala záhradu. Radostne. Ako dieťa. Bola to moja súkromná silvestrovská očista a rozprúdenie energie.

Pripomenulo mi to pocit, ktorý som zažila možno pred štyridsiatimi rokmi - radosť, dych, pohyb a prítomnosť. Ako keď sme sa s kamarátkou hrávali na koňa a jazdca a behali po záhrade. Len kôň vtedy nebol ohnivý, ako je ten tohtoročný. Čínsky nový rok je oproti nášmu posunutý. Začína 17. februára 2026, hoci v tradičnej čínskej medicíne sa energetické kvality roka začínajú meniť už začiatkom februára. Podľa čínskeho učenia neprichádza len zmena zvierata, ale aj zmena elementu. Hada vystrieda kôň a z dreva sa rodí oheň. Oheň podporuje vášeň a odhodlanie, kôň pridáva odvahu. Energia ohnivého koňa podporuje osobný rast, slobodu a vyjadrenie seba. Tento rok bude priať tým, ktorí chcú cestovať, spoznávať nové veci, budovať zmysluplné vzťahy a tvoriť. Praje novým začiatkom. Tým, ktorí sa nevedia rozhodnúť, môže pomôcť urobiť zásadné rozhodnutia. Je vhodné investovať do seba a učiť sa niečo nové. Zmeny môžu prichádzať rýchlo. O to dôležitejšie je nebyť zbrklý a neunáhliť sa. Nájsť rovnováhu medzi spontánnosťou, srdcom a rozumom.

Ohnivý kôň potrebuje jasný smer. Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán. A je na nás, či na koňa vysadneme, alebo nás bude za sebou ťahať.

V tradičnej čínskej medicíne a jej symbolike predstavujú kôň a element ohňa dynamickú silu života - radosť z pohybu, vitalitu, aktivitu. **Yang**. Element ohňa sa spája so srdcom, cievami, krvným obehom a tenkým črevom.

Oheň prináša iskrú do vedomia. Srdce je považované za sídlo ducha **Shen**. Prejavuje sa ako radosť, pokoj, jasnosť mysle. Ak je Shen rozrušený, prejaví sa to nepokojom, úzkosťou, nespavosťou, vnútorným tlakom. V tomto roku je dôležité nielen konať, ale aj spomaľovať a vracieť sa k sebe. Konať s rozumom a citom.

## INŠPIRÁCIE, AKO OBRÁTIŤ POZORNOSŤ K SEBE

### Spýtajme sa seba:

» *Kde v živote stojím a kam by som sa chcela rozbehnúť?*

» *Mám dosť skutočného pohybu?*

Nie, nejde o výkon, ale o radosť, ktorú nám pohyb môže priniesť. Chôdza, tanec, obyčajné natahovanie sa, poskakovanie, trasenie, tleskanie či dupanie. Aby sme si znovu uvedomili svoje telo.

» *Dbám o seba?*

### Skúsím začať týmto:

Nemusím byť vždy k dispozícii. Nemusím vždy reagovať a odpovedať. Nemusím všade byť. Nemusím sa obhajovať. Nemusím sa pretvarať, keď sa necítim dobre. Nemusím regulovať emócie druhých.

## A NA ZÁVER

**Zatvor oči. Predstav si koňa v sebe. Aký je? Pohľad ho. Nepýtaj sa, kam beží. Len mu dovoľ, aby sa pohol. Možno aj uvidíš, kam smeruje. A vnímaj, aký pocit to v Tebe vyvoláva.**

Kôň sa neobjavuje preto, aby nás odviezol preč. A ohnivý kôň už vôbec nie. Objavuje sa, aby sme sa vrátili k sebe. K sile, ktorú sme nikdy nestratili. Možno sme na ňu pozabudli...

Kôň spúšťa pohyb, nepokoj, odvahu a ukazuje nekompromisnú pravdu - o tom, čo bolo dlho potlačené v ľuďoch, systémoch aj vzťahoch. Máme sa na čo tešiť.

S láskou **DANA HÜBSCHOVÁ**

[www.knihavita.sk](http://www.knihavita.sk), [www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)



# Ak sa nevieš rozhodnúť, chod' rovno za nosom

Možno to prichádza s vekom, teda, aby som bol voči sebe o čosi zhovievavejší, s prežitými skúsenosťami, ale rituály mám rád, možno radšej ako kedysi. Zrejme mi dávajú istoty, že je všetko v poriadku, že všetko prebieha správne, cyklicky, že sa na svet dá spoľahnúť ako na dobre nastavené hodinky. Takže i počas dní pred Vianocami (tými minuloročnými - 2025) som sa „rituálne“ vybral na miestne trhovisko. Nie kvôli nákupom, tie som urobil pre istotu skôr. Ale pre zážitok. Zrakový, sluchový, chuťový, čuchový. Predsa len trh pred vianočnými sviatkami vyzerá inak, vonia aj chutí inak, než keď sa na pultoch objavujú jarne priesady, letné či jesenné ovocie a zeleniny, predušičkové chryzantémové vence a kytice.

Vianočná atmosféra je o čosi komornejšia, možno i trochu komótnejšia, nebýva narušovaná potrebou zásobiť domácnosť potrebnými potravinovými „komoditami“. V rôznych nádobách či plastových vreckách nás pozýva k okoštovke kyslá kapusta, lebo bez kapustnice to akosi (aspoň podľa mňa) na vianočnom stole nejde. V radoch fliaš čaká kupujúcich „juška“, niekde kyslejšia, inde o čosi slanejšia. Každému podľa chuti. Ani klobása, údené mäso a slanina nesmú chýbať. A ešte nejaké to ovocie, hlavne zdravo vyzerajúce voňavé jablká, aby sa po ich rozkrojení objavila v strede čo najkrajšia päťcípá hviezda jadrovníka. Lebo len rovnomerný pentagram zlatého rezu sľubuje dobré zdravie a šťastie v rodine na celý budúci rok. Najväčšmi som sa však tešil vôni ihličia z čerstvo zrezaných stromčekov, konárov jedlí, smrekov, borovic. Netuším, čo sa však mohlo stať. Vôňa živíc na trhu mi chýbala. Rituál ovoniavania ihličia sa tak nekonal. Zapochyboval som, či to mne otupeli čuchové receptory, či boli stromčeky a konáre prinesené z miest, kde už vôni niet. Ba ani jabĺčka nevoňali tak pekne, ako tie, čo ich na trh kedysi prinášali postaršie dedinské ženičky zo svojich domácich zásob. Akoby všetko postupne nahrádzala umelina (nedajbož vytláčaná na 3D tlačiarňach!). Z trhoviska som odchádzal ani nie sklamaný, skôr smutno spokojný. Lebo aspoň ten med som nakúpil od osvedčeného včelára. Od ozajstných včielok.

Prvá vec, ktorú som urobil po návrate z mesta, bolo overenie čuchu. Dva - tri stlačenia ventilu na fľaštičke **Spironu** ma presvedčili, že nos mám ešte vždy v poriadku. A aby som podporil predvianočnú náladu, po vyprchaní starej známej vône som ju nahradil trojkráľovou arómou **Three kings**. Aj králi voňali tak, ako sa patrí.

Nuž, netuším, kde sa stala chyba.

Peknú vetvu som potom kúpil v miestnom kvetinárstve, a bol som s ňou spokojný. Lebo voňala aspoň trochu. Pod stropom izby bude visieť ako zvyčajne, do Troch kráľov.

Až keď som sa vyrovnal zo spomínaného „šoku“, som si uvedomil dôležitosť čuchu, schopnosti rozoznávať vône. No nielen to. Zároveň som opätovne vnikal do tajomstva spájania vôní so spomienkami. Pri známých voňach sa nám spúšťajú kratšie či dlhšie spomienkové „filmy“, ktoré vidíme vnútorným zrakom – prostredníctvom tretieho oka. Niektoré sú späté s milými ľuďmi, s človekom, ktorého sme mali radi, ktorý mal/má rád nás. Tak mi napríklad kedysi voňala stará modlitebná knižka za mamičkou. Aj v čase, kedy už dávno nebola medzi nami. Tak mi vonia slovenský kožuš za ockom, ktorý mi ho ušil kedysi dávno v druhej polovici minulého storočia. Občas



ho v lete vyťahnem na svetlo božie na balkón, aby sa vyvetral a nechytili sa doň mole.

Séria aromaterapeutických esencií Energy má podobný charakter. Nakvapkané do difuzéra nás vovádzajú vo chvíľach stíšenia do svetov minulých vedomých aj nevedomých spomienok. Navodzujú stavy upokojenia, alebo naopak príjemného vzrúša, a majú pritom mnohými nedohodnotenými liečivými účinkami. Lebo cez subtílnu vôňu vyriešime kadejaké ťažkosti oveľa rýchlejšie a účinnejšie, než pomocou iných preparátov Energy. V momente, keď to potrebujeme, prebudia tieto jemne pôsobiace prírodné extrakty našu vnútornú pokojnú prirodzenú múdrosť, utišia rozburácané emócie, vyvolajú pocity až prekvapujúcej radosti. „Pribrzdeným“ jedincom otvárajú myseľ a privedú ich k smelému sebvýjadreniu, odvedú z racionálneho pretlaku do stavu psychického uvoľnenia, v ktorom aj racionálna duša dokáže vnímať posolstvo básnickej metafory. Prepájajúc aktivitu čakier „dolného a horného“ sveta umožnia vnímať ľudskú existenciu ako celok, zosúladiť pudy, srdce a myseľ do harmonickej rovnováhy. Naplňajú novými inšpiratívnymi podnetmi aj tých, čo už dávno v tlaku každodenných povinností na novoty ani nepomysleli. Pomocou nich prebúdžeme pamäť vnútorného dieťaťa a vedieme ho k jemu prirodzenej spontaneite. No v prípade potreby nás môžu priviesť aj do prekvapujúceho riešenia aktuálnej situácie. Hlavne vtedy, ak prežívame šokové pomery, odvádzajúce nás z bežného koľajiska udalostí. Po návrate na správnu koľaj potom dokážu veľmi účinne uspokojiť, uzdraviť, vnieť úsmev do duše i na tvár. Samozrejme nie všetky naraz, ale pomaly, postupne, podľa individuálnej potreby. Lebo aj keď majú mnoho spoločného, každá pôsobí špecificky, prihliadajúc na momentálny stav organizmu. Také sú **Levander**, **Ylang-ylang**, **Sweet orange**, **Geranium** a **Mint**, a aj nespomínaný produkt „zenových majstrov“ z Východu - **Zen**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

# Cnosti ako univerzálne ľudské hodnoty

Sú základnou kvalitou ľudského vedomia, ktorú sme sa naučili prekryť očakávaniami. Neprichádzajú zvonka, nie sú odmenou, sú dané. Fungujú ako mechanizmus rovnováhy života, aj keď sú v dnešných časoch málo skloňované.

V mojej terapeutickej praxi sa často ukazuje, že ľudia nazývajú hodnotami to, čo im uľahčí, spríjemní, alebo podporí ich život. No v skutočnosti ich potrebujú ako nástroje, ktoré im pomáhajú nezažívať strach v jeho všetkých možných podobách. Tento spôsob myslenia a vnímania sme zdedili od našich predkov a vytvárame svet, ktorý nás teraz obklopuje. Odovzdali nám, čo vedeli a nie je na nás, aby sme to súdili, alebo cítili zášť. Môžeme to ale zmeniť. **Človek je viac než telo a myseľ, je vedomím, energiou, láskou v pohybe.** Ak sú naše univerzálne hodnoty v nerovnováhe, prejaví sa to najskôr v emóciách, v živote a potom v tele.

**Poznanie a žitie piatich univerzálnych cností zmenilo môj život.** Chceme sa s vami podeliť o to, ako som im porozumela ja, aby vás mohli inšpirovať a pomôcť vám niečo zmeniť v tvorení vašich životných príbehov.

## LÁSKA, PRAVDA, MORÁLKA, MIER A BEZNÁSILIE

Rovnováha cností = rovnováha energie. Symbolom tejto rovnováhy je **Pentagram**, ktorý predstavuje **harmóniu elementov a jednotu človeka s prírodou a so sebou samým.**

**Láska** ako voda, **pravda** ako zem, **morálka** ako kov, **mier** ako oheň a **beznásilie** ako drevo. Úloha elementu v organizme je totožná s úlohou niektorej cnosti, navzájom sa podporujú, tvoria energiu cnosti alebo ju nasmerujú.

- » **Beznásilie** nie je len o absencii fyzického alebo psychického násillia. Je to cnosť, ktorá začína v našich myšlienkach a emóciách, prejaví sa v slovách a následne v skutkoch. Beznásilie nás učí trpezlivo pracovať s tým, čo sa v nás ukrýva, prijímať aj naše temné stránky, pretože ich odmietaním vzniká vnútorný konflikt, ktorý je formou násillia. Keď prestaneme viesť vnútorný boj sami so sebou, násillie zvonka k nám prestane prichádzať. V nás sa uvoľní napätie, vedomie sa vyjasní a rozhodnutia začnú naberať iný smer. To, čo kedysi vyvolávalo konflikt, stratí silu. Zmena sa deje prirodzene. Najprv vnútri, potom v tom, ako nás svet oslovuje a ako na nás reaguje. Násillie a hnev sú toxické a bioinformácie z kvapiek **Regalenu** krásne vyladia tento proces našej obnovy.
- » Vnútorný **Mier** prichádza s uvedomením si, že život, ktorý žijeme, je priamym dôsledkom našich rozhodnutí. Nie je to rezignácia

so sklonenou hlavou. **Mier** je aktívna cnosť, ktorá nesie v sebe obrovskú silu. Znamená to zmieriť sa so sebou samým, prijať zodpovednosť za svoje činy a zároveň rešpektovať, že iní myslia inak a kráčajú vlastnou cestou. **Mier** je oheň pod kontrolou a vďaka **Korolenu** sa prejavuje ako nová sila do života s vnútorným nadšením bez impulzivnosti, pričom nenarobí škody ani nám, ani okoliu. Vedome udržiava bdelosť a podporuje intuitívne chápanie. Tvorí duchovný pohľad, láskavosť, premostenie konfliktov a prináša tak pokoj do prostredia okolo nás. Takto sa vnútorný mier stáva živou, stabilnou energiou tvorivej činnosti, ktorá zmení svet.

- » Viete, aký je rozdiel medzi pravdou a skutočnosťou? Skutočnosť je to, čo je, kto sme a akí sme. Pravda je to, čo si o skutočnosti myslíme. Ak má byť **Pravda** cnosťou, je dôležité, aj keď náročné, ju oslobodiť od svetských aj vlastných domnienok, predsudkov, názorov, premýšľania, osvedčených a poznaných „právd“ aj filtrov mysle. Ukáže sa to, čo je prítomné od začiatku, no zvyčajne zostáva skryté pod vrstvami našich vlastných výkladov. Kruh nekonečných obáv zastaví holá pravda. S **Gynexom** sa Pravda stáva pevným bodom aj v náročných situáciách. Zrodia sa empatia, ohľaduplnosť, súcit, ktoré zase budú majákom pre tých na ceste stratených. Múdroseľ je snaha mať takú Pravdu, ktorá bude čo najbližšie k skutočnosti.

- » Svetská morálka nám celý život diktuje, čo sa patrí, čo nie, čo je správne, čo nesprávne a len zriedka sa pýta, či je to v súlade s naším vnútorným svetom. Učí nás prispôbovať sa, plniť očakávania a zapadať do rôznych predstáv. Vedie to skôr k potláčaniu seba, než k vedomému konaniu a vytvára rozpor medzi tým, kto naozaj sme, a tým, kým by sme mali byť. Stratili sme s ňou kontakt, so skutočnou **Morálkou**, ktorá sa ako cnosť dotýka hlavne nášho zámeru. Je to mechanizmus, čo nás učí klásť si jednoduché, no zásadné otázky. Konal som v súlade so sebou a ostatnými cnosťami? Ublížilo to mne, alebo niekomu inému? Zanechalo to vo mne pokoj, alebo pocit viny? Tento vnútorný kompas **Vironal** podporí tým, že precistí a vyjasní zámer skôr, než sa premení na skutok.

- » **Láska** v jej mnohých podobách, ktorú v bežnom živote žijeme, je zmes emócií, túžob, očakávaní a strachov, ktorú sme sa naučili takto nazývať a prežívať. Kým lásku hľadáme, vyžadujeme, alebo od nej niečo očakávame, nie je to láska, ale potreba a obchod. Skutočná **Láska** ako univerzálna cnosť nie je vzťahová, ani podmienená. Je v nás ako základná podstata človeka a Boha, nech už tento pojem znamená pre jednotlivca čokoľvek. Objaví sa až vtedy, keď myseľ prestane vytvárať pripútanosť, potrebu bezpečia a uistenia. Vtedy láska nezištne tvorí v prítomnosti, v slobode priestor, kde sa život s podporou **Renolu** prejavuje bez skreslenia, ako čistá rieka. Láska je tvorivá činná sila dôvery, prepája všetky cnosti. Spája všetkých ľudí a všetko stvorené v nekonečnom Bytí.

Tento článok vychádza z učenia Sathya Sai Babu o univerzálnych ľudských cnostiach. Nie je to filozofia vytvorená mojou myslou, ale praktická múdrosť, ktorú sa učím žiť a skúmať v každodennom živote.

Na tejto ceste vás podporia aj terapeutické krémy **Protektin**, **Ruticelit**, **Cytovital**, **Droserin**, **Artrin**. Môžete zvoliť aj jemnú prácu kozmetických krémov **Flora**, **Vesta**, **Cybele**, **Niké** a **Yemaya**.

S láskou **IVETA KESZI**, beauty terapeut





# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## TUJA – STROM ŽIVOTA

Názov tuja sa v skutočnosti vzťahuje na dva druhy stromov, ktoré sa predtým nerozlišovali a používali sa identicky. Boli spojené s nesmrteľnosťou, posvätnosťou, ochranou a darom od Boha. Ľudia označovali tuju arbor vitae (strom života).

Západná tuja si túto prezývku vyslúžila vďaka príbehu zo 16. storočia. Francúzsky moreplavec Jacques Cartier a jeho námorníci uviazli v Kanade počas zimy a väčšina z nich trpela skorbutom. Miestni Huróni im dali odvar z listov tuje, ktorí členovia expedície pili niekoľko dní. Väčšina z nich sa údajne „vzkriesila z mŕtvych“ a skorbut zmizol. Východná arbor vitae nie je spojená so žiadnym historickým príbehom, ale ľudia si ju cenili pre jej liečivé vlastnosti, ktoré mohli zachrániť životy.

## RODY THUJA A PLATYCLADUS

**Tuja západná** (*Thuja occidentalis*, západný červený céder, močiarny céder, strom života, arbor vitae) je vždyzelený strom dosahujúci výšku 10 až 25 metrov. Koruna je úzko kužeľovitá a v mladom veku veľmi symetrická. Vetvy rastú horizontálne a tvoria ploché vejáre, konáriky sú mäkké, jemné, ploché a svetlozelené. Ihličie má typický dlaždicový vzhľad a pri rozdrvení vydáva intenzívnu vôňu vďaka éterickému oleju tujónu.

**Východný arbor vitae** (*Platycladus orientalis*, *Thuja orientalis*, východný arbor vitae, strom života, strom nesmrteľnosti) je vždyzelený ihličnatý ker alebo strom dorastajúci do výšky 12 metrov, výnimočne až 18 metrov. Dlhý bol klasifikovaný v rode Thuja, ale súčasná botanika ho oddelila do samostatného rodu Platycladus, ktorého je jediným zástupcom. Rozdiel od západnej tuje spočíva v morfológii vetvičiek, ihličiek, šišíek a chemickom zložení živice. Východná tuja má hustú korunu s vetvami usporiadanými v horizontálnych rovinách. Kmeň je rovný s červenou až šedohnedou kôrou, ktorá sa odlupuje v pásoch. Vetvičky sú sploštené a rozložené vo vertikálnych vetvách, čo ju odlišuje od „pravej tuje“, ktorá má viac bočných vetiev. Ihlice sú šupinovité so žľazami v podobe bodkovitých výrastkov, z ktorých sa uvoľňuje veľmi aromatická živica.

## TUJA ZÁPADNÁ

Medzi jej aktívne zložky patrí tujón, fenchón, sabinén, borneol, flavonoidy, lignány, taníny a polysacharidy. Obsahuje veľké

množstvo tujónu, ktorý je vo vyšších dávkach toxický. Účinok tuje západnej je preto veľmi silný a používa sa hlavne zvonka na bradavice a bradavičky, ekzémy, drobné alebo hnisavé rany. Vo forme masti sa používa na bolesti svalov, reumatické kĺby alebo neuralgiu. Esenciálny olej pomáha uvoľňovať hlien a podporuje vykašliavanie. Je veľmi vhodný na použitie v difuzéri počas obdobia respiračných ochorení.

Západná tuja je súčasťou veľkého množstva homeopatických prípravkov, je ľahko dostupná a je najpoužívanejšia na celom svete. Nachádza sa v produktoch **Balneol**, krémoch a mydlách **Artrin**, **Protektin** a **Cytovital**.

## TUJA VÝCHODNÁ

V TČM je však východná tuja oficiálnou liečivou rastlinou. Obsahuje podobné účinné látky ako západná tuja, ale má menej tujónu, takže sa môže s opatrnosťou používať aj vnútorne, napríklad vo forme alkoholového macerátu. Používa sa na ochladenie horúcej krvi, zastavenie krvácania (najmä z nosa), upokojenie ducha Shen a liečbu nespavosti, úzkosti a podráždenosti. Podporuje vylučovanie a podľa TČM posilňuje vlasy a spomaľuje šedivenie.

V západnej fytoterapii sa používa hlavne ako antiseptikum pre dýchacie a močové cesty, ako imunostimulant, na liečbu vredov v ústach a na zmiernenie bolesti spôsobenej svalovým napätím. Moderný výskum potvrdil antivírusové a protizápalové účinky terpenoidov z tuje, ako je napr. tujón. Štúdie tiež naznačujú vplyv na rast určitých typov nádorových buniek a na regeneráciu poškodeného tkaniva.

Tuja sa používa aj v kozmetike. Vo forme éterického oleja pridaného do nosného oleja dezinfikuje pokožku, sťahuje póry, tonizuje a spevňuje pokožku. Používa sa aj na liečbu plesňových infekcií kože a nechto. Pôsobí ako repelent proti komárom a moliam. Extrakt sa pridáva do šampónov, mydiel a ústnych vôd. Zlepšuje prekrvenie pokožky hlavy, znižuje vypadávanie vlasov a posilňuje vlasové koreňky. Osviežuje dych, dezinfikuje ústnu dutinu a posilňuje ďasná. Chráni pokožku pred voľnými radikálmi a zabraňuje predčasnému starnutiu.

Esenciálny olej z tuje obsahuje **Spiron**, ktorý okrem iného pomáha očistiť priestor a myseľ.

ONDŘEJ VESELÝ



## ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Križovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coboriho 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Mgr. Janka Porubánová	JASPIRE s.r.o., Radničné nám. 1, Pezinok 90201	0911 139 189
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažiťská 22, Topolčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709
Melinda Komlosiová	Turecká 40, Nové Zámky 94002	0918 403 766
Ing. Tatiana Kilianová	Murániho 15, Nitra 94911	0910 901 231
Dominika Pomajbová	Námestie Slobody č. 6520/16, Piešťany 92101	0944 194 020
Pravá soľná jaskyňa	Studenohorská 2/D, Bratislava - Lamač 84103	0905 841 921
Haloterapia - Respiračné centrum	Trnavská cesta 31, Bratislava 83104	0915 377 660
Gabriela Valkovičová	Pažiťská 912/22, Topolčianky 95193	0910 517 800
Monika Hiľovská "Zdravá a Krásna"	Hviezdoslavova 18, Moldava nad Bodvou 04501	0948 189 119
Slniečnica obchodík so zdravou výživou	Nám. Slobody 6, Nová Baňa 96801	0905 483 965

# Tvoja šálka. Tvoja energia. Tvoja výhra.

- » **QI drink:** nápoj vyrobený zo slzovky, ktorý vám dodá energiu, harmonizuje trávenie a duševnú rovnováhu
- » **QI coffee:** kombinácia kávy a vitalizujúcich húb na doplnenie energie, zvýšenie výkonnosti, zlepšenie koncentrácie a zlepšenie nálady
- » **QI collagen:** morský kolagén s ajurvédskym bylinným komplexom pre zdravé kosti a kĺby, krásnu pokožku, nechty a vlasy

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
QI drink + QI collagen	35,60 €	19	3,90 €
QI drink + QI coffee	27,00 €	15	3,00 €
QI drink + QI drink	27,00 €	15	3,00 €
QI collagen + QI coffee	35,60 €	19	3,90 €
QI collagen + QI collagen	44,10 €	19	4,90 €
QI coffee + QI coffee	27,00 €	15	3,00 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.  
Výhodnený nákup platí 1.-31. 1. 2026 alebo do vypredania zásob.



# Zoznam Klubov Energy



## BRATISLAVA

Ján Šido

Krížna 44  
82108 Bratislava

### Otváracia doba:

Pondelok–štvrtok 13.00–18.00

» Expres dobierková služba!

» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu prístrojmi Supertronic QUEX ED + QUEX S, Sensitiv Imago 530, Sensitiv Imago Aureola, Sensitiv Imago Plazma

» Svetelná kryštálová čakrová terapia

» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan

» Poradenstvo v oblasti MLM

Tel.: 02/55566334, 0911997699, 0905635804

E-mail: jan.sido@energy.sk



## BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková

Via Natura

Krížna 62  
82108 Bratislava

### Otváracia doba:

Po–Pia: 9.00 - 18.00

So: 10.00 - 12.00

cez prázdniny:

Po–Pia: 10.00 - 18.00

So: zatvorené

» Meranie a harmonizácia energetického, fyzického a psychického stavu prístrojom QUEX S

Tel.: 02/55561442

E-mail: vianatura.sk@gmail.com

## KOMÁRNO

Margita Kísová

Dunajská 5

94501 Komárno

### Otváracia doba:

Pondelok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Utorok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Streda 9:00–12:00, 13:00–17:30

Štvrtok 9:00–12:00, 13:00–16:00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com



## KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3

04001 Košice

### DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobná konzultácia

s Ing. Petrom Tóthom

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelnikom

### Otváracia doba:

Pondelok, utorok 9:00–17:00

Streda 9:00–18:00

Štvrtok 9:00–17:00

Piatok 9:00–17:00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Web: www.EnergyKosice.sk



## NITRA

Ing. Ľudmila Božíková

Sládkovičova 11

94901 Nitra

### Otváracia doba:

Pondelok 9:00–11:00, 13:30–16:30

Utorok 13:30–16:30

Streda 13:30–16:30

Štvrtok 13:30–16:30

Piatok 9:00–11:00

Mobil: 0902 908 982

E-mail: bozikova.diacom@gmail.com

## PREŠOV

MVDr. Eja Čechová

Slovenská 40

08001 Prešov

» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov

» Meranie prístrojom Supertronic

### Otváracia doba:

Pondelok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–12:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–12:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 269 413

Tel.: 051/773 3357

E-mail: energyslovakia7@gmail.com



## MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková

M. R. Štefánika 46

03601 Martin

### Otváracia doba:

Utorok 9.00-12.00, 13.00-16.00

Streda 9.00-12.00, 13.00-17.00

Štvrtok 10.00-12.30, 13.00-16.00

» Meranie a harmonizácia

zdravotného stavu

» Klinická naturopatia, fyto diagnostika a tradičná čínska medicína

» Frekvenčná analýza a harmonizácia

prístrojom Healy Help

» PORADENSTVO ENERGY VET

Mobil: 0903 568 816

E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com



## NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová

Topoľová 812

01851 Nová Dubnica

### DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobné konzultácie so

Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

» Škola praktickej čínskej medicíny

www.centrumgara.sk

### Otváracia doba:

Pondelok 10:00–17:00

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 13:00–17:00

Piatok 10:00–17:00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com

## PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová

F. Madvu 33

97101 Prievidza

### Otváracia doba:

Utorok 10:00–17:00

Streda 10:00–17:00

Štvrtok 10:00–15:30

Tel.: 046/543 0429

E-mail: slenderko@pobox.sk

## TRNAVA

Zlatica Buchová

Pekárska 23

91701 Trnava

### DOBIERKOVÁ SLUŽBA

#### Otváracia doba:

Pondelok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Utorok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Streda 10:00–13:00, 14:00–17:00

Štvrtok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Piatok 10:00–13:00, 14:00–17:00

Mobil: 0905 985 282

E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

# Prechladnutie zakázané, bozkávanie povolené!

- posilnenie imunity a zdravia dýchacích ciest
- prírodná ochrana pier za nepriaznivého počasia

**Kúpte Vironal a získajte Droserin balm za 1 €**

BALÍČEK PRÍPRAVKOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Vironal + Droserin balm	19,40 €	19	2,60 €

Uvedené prípravky sú výživový doplnok a kozmetika.  
Zvýhodnený nákup platí 1.– 28. 2. 2026 alebo do vypredania zásob.



# Viac ako len číslo

## Komplexná ochrana vašich ciev

### Prečo?

- » Cholesterol nie je váš nepriateľ. Poškodené cievky však áno.
- » Prestaňte sa sústreďovať len na hladinu. Začnite riešiť príčinu.
- » Viete, čo je homocysteín? Vaše cievky sa ho boja viac ako cholesterolu.
- » Neopravujte len fasádu. Posilnite základy svojho zdravia.
- » Vaše cievky potrebujú štít, nie kladivo.

### Pretože:

- » komplexná starostlivosť o kardiovaskulárny systém
- » optimalizácia metabolizmu tukov
- » ochrana ciev pred usadzovaním cholesterolu
- » zlepšenie stavu srdca
- » prevencia kardiovaskulárnych ochorení



ONEDLHO V KLUBOCH ENERGY